Energia sexuală masculină
— Orgasmul multiplu la bărbaţi – Mantak Chia & Douglas A. Arava

Avertisment: *Aceasta nu este o simplă carte care tratează despre sexualitate, una printre nenumărate altele.* În zilele noastre se vorbeşte atât de mult despre sexualitate – domeniu în care persistă cel mai adesea numeroase neînţelegeri – încât este uneori dificil să discerni între ceea ce este cu adevărat valoros, ceea ce este util, şi restul. Cei mai mulţi dintre cititori au văzut cu siguranţă cel puţin unul dintre acele anunţuri publicitare ale aşa-zişilor „experţi" care promit marea cu sarea, încercând să îşi convingă potenţialele victime că vor deveni nişte amanţi perfecţi, ale căror orgasme ar dura întreaga zi, iar aceasta fără nici cel mai mic efort. Or, cartea de faţă se bazează pe o tradiţie veche de 3.000 de ani, născută dintr-o experienţă reală, iar autorii sunt perfect conştienţi de efortul – oricât de agreabil ar fi acesta – necesar pentru a-ţi transforma viaţa sexuală. Învăţarea câtorva secrete referitoare la sexualitate este una, iar punerea lor în practică este cu totul altceva.

Tehnicile descrise în această carte sunt extrem de puternice. Ele vă pot ameliora profund starea de sănătate şi viaţa dumneavoastră sexuală. Totuşi, noi nu oferim aici niciun diagnostic, nicio sugestie sau vreun remediu. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială, de boli cardiace sau pur şi simplu de o stare de slăbiciune generală au tot interesul să procedeze gradat (fără grabă). Dacă aveţi probleme de sănătate, este preferabil să consultaţi înainte un medic. Dacă aveţi întrebări sau dificultăţi, contactaţi un instructor de Tao Curativ (vezi anexa: „Cărţi şi instructori de Tao Curativ").

Introducere

De peste trei mii de ani, chinezii ştiu că bărbaţii pot avea orgasme multiple, amânându-şi şi chiar reţinându-şi ejacularea. În Occident s-a confundat multă vreme orgasmul şi ejacularea, care sunt în realitate două procese fizice distincte: această distincţie este chiar secretul care îi dă posibilitate bărbatului să devină multiorgasmic. Chinezii din antichitate şi-au transcris descoperirile în detaliu cu intenţia ca generaţiile de exploratori care le vor succeda să beneficieze în căutările lor de ordin sexual şi spiritual.

În Occident, descoperiri similare în acest domeniu au trebuit să aştepte până în anii ’40 din acest secol, când pionierul Alfred Kinsey a relansat interesul pentru sexologie. Totuşi, chiar şi câteva decenii mai târziu după ce afirmaţiile sale au fost demonstrate în laborator în mod repetat, majoritatea bărbaţilor continuă să ignore propriul lor potenţial multiorgasmic. Fără această cunoaştere şi fără o serie de tehnici clare, bărbaţii sunt incapabili să resimtă diferenţa între *crescendo*-ul orgasmului şi naufragiul ejaculării.

În abordarea occidentală asupra sexualităţii, bărbaţii comit adeseori aceeaşi greşeală, de a continua să se axeze asupra unui obiectiv unic: ejacularea – sursă inevitabilă de decepţie şi descurajare, în loc să savureze ansamblul actului sexual, care este un proces orgasmic. Energia sexuală masculină urmăreşte să demonstreze bărbaţilor cum pot separa orgasmul de ejaculare în propriile lor corpuri, permiţându-le să transforme uşurarea provizorie generată de ejaculare în nenumărate culmi orgasmice ale corpului în ansamblul său. Pentru a relua cuvintele folosite de un adept al orgasmului multiplu: „Prin ejacularea normală, curentă, plăcerea mea se sfârşea rapid. De când am descoperit orgasmele multiple, nu mai este cazul. Plăcerea pe care mi-o procură acestea mă însoţeşte de-a

lungul întregii zile. Nu mai am astăzi impresia că trebuie să aştept o culme finală. Această practică îmi oferă şi avantajul suplimentar al unei energizări mult mai mari, care mă ajută să nu mă mai simt niciodată obosit. Astăzi pot face dragoste atâta timp cât doresc şi îmi pot controla această energie, fără să mă las însă dominat de ea. Ce ar putea cere mai mult un bărbat?"

Energia sexuală masculină îi învaţă de asemenea pe bărbaţi cum pot satisface potenţialul multiorgasmic al partenerelor lor de cuplu. Iată cum îşi descria experienţa un adept al orgasmului multiplu care a practicat tehnicile descrise în această carte: „Într-adevăr, de când am început să practic aceste tehnici m-am culcat cu trei femei diferite, şi toate trei mi-au spus că nu au avut niciodată un amant mai bun decât mine, declarându-mi literal, încă alungite pe pat: "N-am trăit niciodată o plăcere atât de mare".

Femeile care vor citi lucrarea *Energia multiorgasmică* vor învăţa la rândul lor o serie de secrete ale sexualităţii masculine pe care puţine femei le cunosc. Cuplurile care citesc împreună cartea vor putea descoperi nivele de extaz şi de satisfacţie sexuală pe care nu şi le-ar fi imaginat niciodată. După cum povestea partenera unui bărbat multiorgasmic: „Relaţiile noastre sexuale au fost întotdeauna bune, dar acum ele s-au îmbogăţit şi s-au echilibrat nespus de mult, căci ne lăsăm amândoi purtaţi de nenumărate valuri orgasmice succesive. Totuşi, orgasmele multiple nu reprezintă decât punctul de plecare al transformării în profunzime a relaţiei noastre, transformare care a devenit posibilă numai ca urmare a acestei practici. Iubirea noastră reciprocă este astăzi mult mai intimă, mult mai profundă".

Posibilitatea bărbaţilor de a avea orgasme multiple li se pare atât de surprinzătoare majorităţii acestora, încât puţini o cred de la bun început. Poate că nu este inutil să reamintim însă că fenomenul orgasmului multiplu la femei

a fost recunoscut şi acceptat drept „normal” numai în cursul ultimilor patruzeci de ani. Ceea ce este însă încă şi mai surprinzător este numărul femeilor care după ce au aflat că acest lucru este posibil, au devenit ele însele multiorgasmice. În timpul anilor ’50, în epoca în care Kinsey studia sexualitatea feminină, numărul femeilor care au făcut experienţa orgasmelor multiple s-a triplat, ridicându-se de la 14% la peste 50%! În cursul anilor ’80, sexologii William Hartman şi Marilyn Fithian au descoperit că 12% dintre bărbaţii pe care îi studiau cunoscuseră deja orgasmul multiplu. Cu cât bărbaţii vor recunoaşte într-o mai mare măsură că şi ei dispun de acest potenţial, cu atât mai mare va fi şansa lor de a descoperi – în mod direct sau învăţând câteva tehnici absolut naturale – că sunt şi ei capabili să facă această experienţă, să trăiască orgasmele multiple.

Lucrarea de faţă se bazează deopotrivă pe străvechile practici taoiste şi pe cunoştinţele ştiinţifice cele mai recente, având scopul de a demonstra cum poate fi separat orgasmul de ejaculare, cum se poate ajunge la trăirea orgasmului multiplu şi la ameliorarea stării proprii de sănătate. Taoiştii erau la origine un grup de cercetători ai adevărului din China antică (circa 500 de ani înainte de Christos), pasionaţi de sănătate şi spiritualitate. Deşi o mare parte din tehnicile pe care ei le-au pus la punct au o vechime mai mare de 2000 de ani, ele sunt la fel de eficace în zilele noastre ca şi altă dată. După introducerea acestor tehnici în Occident, acum mai bine de cincisprezece ani, a avut loc o revoluţie sexuală discretă, lucru demonstrat de testele efectuate asupra unor bărbaţi obişnuiţi care au demonstrat eficacitatea acestor tehnici. Totuşi, noi considerăm că unica dovadă autentică este aceea pe care v-o poate aduce propriul dumneavoastră corp. Sperăm astfel că veţi accepta sau veţi respinge informaţiile oferite în această lucrare numai şi numai pe baza propriei

dumneavoastră experienţe.

Orgasmele multiple nu sunt rezervate numai tinerilor adolescenţi, ci şi bărbaţilor mai vârstnici sau anumitor adepţi religioşi. Un vânzător de circa treizeci de ani care se autodescrie singur drept „un new-yorkez cinic şi stresat" s-a decis într-o seară să practice exerciţiile din această carte şi a avut şase orgasme la rând: „Orgasmele mele deveneau din ce în ce mai puternice, unul după altul. Ele nu semănau cu nimic din tot ceea trăisem până atunci. Dar există un lucru încă şi mai uimitor: lucrasem foarte mult şi mă îmbolnăvisem. În dimineaţa următoare m-am trezit însă în cea mai bună formă, dispunând de o cantitate fabuloasă de energie, de care nu îmi aminteam să mai fi dispus vreodată în trecut". Dacă ar fi să credem în maeştrii taoişti, orgasmele multiple fără ejaculare îi ajută pe bărbaţi să atingă un nivel de sănătate corporală optim şi să trăiască mai mult timp, chiar dacă acest lucru vi se pare încă dificil de crezut.

Sexualitatea taoistă, cunoscută şi sub denumirea de *kung-fu sexual,* a constituit la început o ramură a medicinei chineze *(kung-fu* semnifică în mod literal „practică", iar termenul de *kung-fu sexual* înseamnă pur şi simplu „practică sexuală"). Vechii taoişti erau ei înşişi medici şi se preocupau deopotrivă de bunăstarea şi starea de sănătate fizică, precum şi de satisfacţia sexuală. *Kung-fu sexual* îi poate ajuta pe bărbaţi să dispună de mai multă vitalitate şi de o viaţă mai lungă, permiţându-le să evite oboseala şi epuizarea care succed ejaculării.

În capitolul unu vom descrie – dintr-o perspectivă occidentală şi orientală – dovezile şi fundamentele orgasmului multiplu masculin. Vom prezenta de asemenea cercetările ştiinţifice recente care confirmă ceea ce taoiştii din antichitate par să fi descoperit dintotdeauna, şi anume importanţa orgasmelor non-ejaculatorii. În prezentarea sa la aceste studii surprinzătoare, New York Times conchidea:

„Fabricarea spermatozoizilor este mai dificilă pentru organism decât au crezut la început oamenii de ştiinţă; este un proces care presupune nenumărate resurse, care dacă sunt economisite, pot servi pe termen lung stării de sănătate a bărbatului”.

Totuşi, orice teorie este lipsită de valoare dacă nu este însoţită şi de practică. Astfel, capitolele doi şi trei vă vor indica secretele „practicii în singurătate” care vă pot ajuta să vă dezvoltaţi capacitatea multiorgasmică, indiferent dacă dispuneţi sau nu de o parteneră de cuplu.

Capitolele patru şi cinci descriu „practicile în cuplu”, care vă vor permite să practicaţi *kung-fu sexual* împreună cu o parteneră, procurându-i acesteia nenumărate plăceri pe care nu le-ar fi crezut niciodată posibile.

Femeile pot extrage şi ele nenumărate învăţăminte din citirea acestei lucrări, dar capitolul şase este redactat în întregime numai pentru ele, explicând tot ceea ce este necesar pentru ca ele să îşi poată ajuta partenerii şi pe ele însele să realizeze întregul lor potenţial multiorgasmic.

Capitolul şapte este destinat homosexualilor şi descrie practicile specifice pe care aceştia le pot învăţa pentru a putea duce o viaţă multiorgasmică satisfăcătoare şi sănătoasă.

Capitolul opt răspunde preocupărilor bărbaţilor care suferă de anumite tulburări de sexualitate, precum ejacularea precoce, impotenţa sau infertilitatea. Sexualitatea taoistă propune o abordare şi metode complet novatoare prin care acest gen de probleme pot fi surmontate.

În sfârşit, capitolul nouă oferă o serie de sfaturi asupra modului în care bărbaţii şi partenerele lor pot duce o viaţă întreagă de intimitate sexuală extatică. Capitolul începe cu o secţiune adresată bărbaţilor în vârstă, care resimt adeseori o scădere a apetitului sexual şi virilităţii lor. Prezentăm aici o serie de cercetări făcute asupra

bărbaţilor multiorgasmici care contrazic credinţa atât de răspândită potrivit căreia sexualitatea masculină atinge apogeul în cursul adolescenţei, după care urmează un lung declin. Taoiştii au ştiut dintotdeauna că atunci când un bărbat înţelege natura veritabilă a sexualităţii sale, aceasta nu va putea decât să se amelioreze cu vârsta. Capitolul final include de asemenea şi o secţiune adresată părinţilor, cărora le explică cum îşi pot ajuta fii să abordeze subiectul unei sexualităţi sănătoase şi satisfăcătoare. Gândiţi-vă ce ar fi însemnat dacă părinţii noştri ar fi ştiut toate acestea.

China a produs primele manuale sexuale, cele mai complete şi mai detaliate din lume. Prin lucrarea *Energia sexuală masculină* ne-am propus să perpetuăm această lungă tradiţie, propunându-le bărbaţilor şi partenerelor lor de cuplu un ghid practic şi eficient, care le va permite să îşi transforme viaţa în acest domeniu esenţial. Deşi în abordarea taoistă sexualitatea şi spiritualitatea sunt indisociabile, suntem perfect conştienţi că anumiţi cititori sunt mai interesaţi de sfaturile practice pe care le putem oferi, în timp ce alţii vor dori să afle mai mult asupra dimensiunii sacre a experienţei sexuale. Pentru a răspunde tuturor necesităţilor, am început cu tehnicile fundamentale de care toţi cititorii au nevoie pentru a deveni multiorgasmici, adăugând progresiv metode mai subtile pentru cititorii care doresc să se servească de sexualitate ca de un instrument, cu scopul de a-şi ameliora starea de sănătate şi de a aprofunda experienţa spirituală.

Precizăm că aceasta nu este o lucrare de taoism, pe care unii o consideră o filosofie, în timp ce alţii preferă să o numească o religie (unul din autorii acestei lucrări, Mantak Chia, a publicat deja mai mult de zece cărţi care explică amănunţit învăţăturile practice ale acestei tradiţii străvechi, pornind de la care a pus la punct un sistem complet de sănătate numit Tao Curativ). În lucrarea

Energia sexuală masculină propunem o serie de tehnici taoiste care au fost confirmate de studii ştiinţifice, nu atât pentru a propaga un nou sistem religios, ci mai degrabă pentru a răspunde cererii tuturor acelora care doresc să îşi aprofundeze propria experienţă a sexualităţii. Sperăm de asemenea că această carte va declanşa noi cercetări ştiinţifice, capabile să confirme, sau dimpotrivă, să antreneze o revizuire a teoriei şi practicilor propuse. În opinia noastră, epoca secretelor şi a şovinismului cultural este astăzi revolută. Orientul şi Occidentul îşi pot împărtăşi cunoştinţele pentru binele tuturor contemporanilor noştri care caută împlinirea în viaţa sexuală, în această epocă de mare confuzie carnală.

CAP. 1. VEŢI GĂSI DOVADA ÎN PANTALONI

În realitate, dumneavoastră aţi avut deja orgasme multiple. Oricât de surprinzător ar putea părea, numeroşi bărbaţi sunt multiorgasmici înainte de începutul adolescenţei şi de primele lor ejaculări. Cercetările lui Kinsey sugerează că mai mult de jumătate din băieţii preadolescenţi pot atinge un al doilea orgasm în scurt timp şi că mai mult de o treime dintre ei pot avea cinci orgasme sau mai multe, unul după altul. Aceste concluzii l-au făcut pe Kinsey să afirme că „este clar că juisarea fără ejaculare este întru totul posibilă”.

Dar orgasmele multiple nu sunt rezervate numai băieţilor prepuberi. Kinsey continuă: „Există şi numeroşi bărbaţi mai în vârstă, chiar şi peste vârsta de treizeci de ani, capabili să egaleze această performanţă”. În lucrarea sa, *Fundamentele sexualităţii umane,* dr. Kaceadurian adaugă: „Anumiţi bărbaţi sunt în măsură să îşi inhibe emisia de sămânţă, având totuşi contracţii orgasmice. Cu alte cuvinte, ei trăiesc orgasme non-ejaculatorii. Asemenea orgasme nu par să fie urmate de o perioadă refractară (de

pierdere a erecţiei), ceea ce le permite acestor bărbaţi să trăiască orgasme consecutive sau multiple la fel ca femeile”.

Dar cum se face că bărbaţii îşi pierd capacitatea multiorgasmică? Este posibil ca pentru mulţi dintre ei experienţa ejaculării să fie atât de puternică încât să eclipseze experienţa orgasmului propriu-zis, ceea ce îi face să piardă din vedere capacitatea de a distinge între cele două. Un adept al orgasmului multiplu descria astfel primul moment în care a ejaculat: „Îmi amintesc încă extrem de clar. Eram pe punctul de a atinge un orgasm ca de obicei, dar de data aceasta din penisul meu a ţâşnit un lichid alb. Am crezut că voi muri. Am jurat în faţa lui Dumnezeu Atotputernicul că nu mă voi mai masturba niciodată, ceea ce – evident – nu a durat decât o zi”. Cum orgasmul şi ejacularea se produc în general la un interval de numai câteva secunde, este extrem de uşor ca ele să fie confundate. Pentru a deveni multiorgasmic va fi însă nevoie să învăţaţi, sau mai degrabă să reînvăţaţi cum pot fi separate diferitele senzaţii ale excitaţiei, cum vă puteţi delecta în plenitudinea orgasmului, fără a trece dincolo de punctul de non-retur care antrenează ejacularea. Înţelegerea diferenţei între orgasm şi ejaculare vă va ajuta să distingeţi prin experienţă directă cele două fenomene în propriul dumneavoastră corp.

Unde cerebrale şi reflexe

Orgasmul se numără printre experienţele umane cele mai intense şi mai satisfăcătoare, şi dacă vi s-a întâmplat să aveţi un asemenea orgasm până acum (acesta este cazul majorităţii bărbaţilor), nu veţi mai avea nevoie ca cineva să vi-l definească. Totuşi, nu toate orgasmele sunt egale între ele. Este vorba de o experienţă care diferă de la individ la individ, şi chiar la aceeaşi persoană, de la un moment la altul. Totuşi, orgasmele masculine au numeroase caracteristici în comun, anumite mişcări corporale, un ritm

cardiac accelerat, amplificarea tensiunii musculare, toate urmate de o relaxare subită a tensiunii, însoţită de contracţiile bazinului. Pe de altă parte, este vorba întotdeauna de senzaţii extrem de agreabile. După ce explică faptul că „orgasmul este procesul sexual cel mai puţin înţeles”, cea de-a treisprezecea ediţie a *Urologiei generale* a lui Smith precizează că orgasmul include „contracţii ritmice involuntare ale sfincterului anal, o hiperventilaţie (un ritm respirator accelerat), o tahicardie (un ritm cardiac mai ridicat) şi o ridicare a nivelului de tensiune arterială”.

Aceste definiţii descriu modificările ce afectează corpul în ansamblul său. Şi totuşi, orgasmul a fost considerat multă vreme drept un fenomen pur genital (numeroşi bărbaţi continuă să-l perceapă în această manieră şi astăzi). În Occident, Wilhelm Reich a fost primul care a afirmat în controversata sa lucrare, *Funcţia orgasmului,* că orgasmul implică întregul corp şi nu doar organele genitale. În Orient, taoiştii ştiau de multă vreme că orgasmul poate fi o experienţă corporală globală, motiv pentru care au pus la punct numeroase tehnici care permit sporirea plăcerii asociată acestuia.

Numeroşi cercetători în sexologie susţin astăzi că în realitate orgasmul este mai degrabă legat de creier decât de musculatură. Cercetările asupra undelor cerebrale încep să reveleze faptul că orgasmele se produc fără îndoială înainte de toate în interiorul creierului. Posibilitatea trăirii orgasmului în timpul somnului, fără niciun contact tactil al corpului, pare să confirme această teorie. În sprijinul acestei teze, neurologul Robert J. Heath, de la Universitatea din Tulane, a descoperit că stimularea anumitor părţi ale creierului cu ajutorul electrozilor provoacă o plăcere sexuală identică celei care survine ca urmare a unei stimulări fizice. Numeroşi sexoterapeuţi au aderat astăzi la opinia potrivit căreia sexualitatea are loc la

nivelul creierului. Afirmaţia nu este lipsită de adevăr, îndeosebi în ceea ce priveşte orgasmul.

Spre deosebire de orgasm, care reprezintă o culme emoţională şi fizică, ejacularea este un simplu reflex care se produce la baza coloanei vertebrale şi care are drept consecinţă ejectarea seminţei. Michael Winn, instructor experimentat de Tao Curativ, coautor al lucrării *Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine,* explică: „Numeroşi bărbaţi sunt speriaţi de ideea de a avea orgasme fără să ejaculeze, întrucât viaţa lor sexuală a fost atât de multă vreme exclusiv ejaculatorie, uneori de-a lungul mai multor decenii. De aceea, prima etapă necesară constă în demistificarea ejaculării, care nu reprezintă în realitate altceva decât un spasm muscular involuntar".

Prin antrenament veţi putea învăţa să resimţiţi această culme senzitivă fără ca reflexul ejaculării să se declanşeze în mod automat şi necesar. În cele două capitole care urmează vom explica pas cu pas cum poate fi separat orgasmul de ejaculare şi cum puteţi extinde orgasmul dumneavoastră la nivelul întregului corp. Ne propunem deocamdată să prezentăm o serie de dovezi care demonstrează că şi bărbaţii, la fel ca femeile, pot avea orgasme multiple.

Dovezile

Indiscutabil, cercetările cele mai amănunţite legate de orgasmele multiple masculine au fost conduse de cercetătorii în sexologie William Hartman şi Marilyn Fithian. Aceştia au testat 32 de bărbaţi care susţineau că sunt multiorgasmici, fiind capabili să aibă două orgasme la rând fără să îşi piardă între timp erecţia.

Hartman şi Fithian au măsurat ritmurile cardiace ale acestor bărbaţi în timp ce făceau dragoste în laborator. Acesta este de altfel parametrul cel mai evident pentru a identifica orgasmul. În stare de repaus, ritmul cardiac mediu este de circa 70 de bătăi pe minut; în timpul

orgasmului, acesta aproape că se dublează, ridicându-se la circa 120 de bătăi pe minut. După orgasm, inima revine la ritmul său obişnuit (vezi fig. 1).

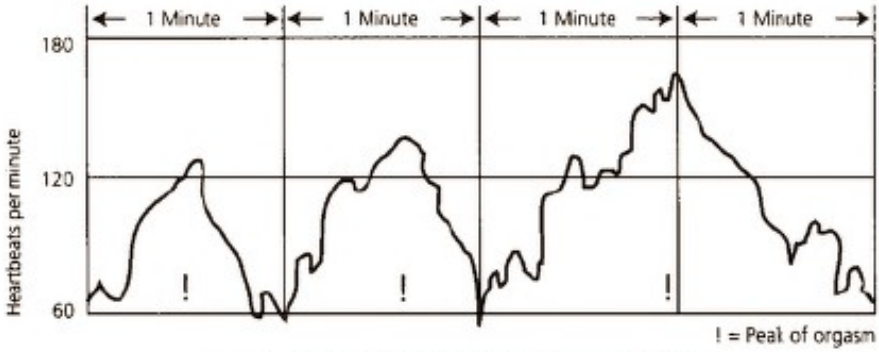

Figure 1 - AROUSAL CHART FOR MULTI-ORGASMIC MAN

Cei doi cercetători au măsurat de asemenea contracţiile bazinului (care devin evidente prin contracţiile involuntare ale anusului), care coincid în timpul orgasmului cu culmile de viteză ale ritmului cardiac. Descoperirea a fost cel puţin uimitoare: graficele excitaţiei acestor bărbaţi sunt identice cu cele specifice femeilor multiorgasmice.

Sexualitatea masculină şi cea feminină sunt mult mai apropiate decât s-ar putea crede în general. Pe planul dezvoltării, această similaritate este de înţeles, dat fiind că organele genitale feminine şi masculine provin din acelaşi ţesut foetal. În celebra lor lucrare *Punctul G şi alte descoperiri recente asupra sexualităţii umane,* Alice Ladas, Beverly Wipple şi John Perry au demonstrat că sexualitatea masculină şi cea feminină sunt aproape identice. În afara descoperirii lor atât de cunoscută sub numele de „Punctul G feminin" (despre care vom vorbi amănunţit în capitolul patru), ei au sugerat de asemenea că şi bărbaţii pot trăi orgasme multiple la fel ca şi femeile.

În timpul cercetărilor lui Hartman şi Fithian, numărul

mediu de orgasme al unui bărbat multiorgasmic era de patru. Anumiţi bărbaţi aveau mai puţine orgasme, adică două, în timp ce unul dintre ei obişnuia să urce până la şaisprezece! Într-un studiu efectuat de Marion Dunn şi Jan Trost, majoritatea bărbaţilor au raportat între două şi nouă orgasme într-o şedinţă.

Este important să menţionăm aici că sexualitatea taoistă nu reprezintă o chestiune nici de cifre, nici de statistici, ci mai degrabă de satisfacţie şi cultură. Vă puteţi simţi întru totul satisfăcut cu un singur, cu trei sau cu şaisprezece orgasme. Dacă vă cultivaţi propria sexualitate, aceasta poate conduce la aprofundarea sensibilităţii, la conştiinţa plăcerii corporale, învăţând astfel să creaţi o intimitate din ce în ce mai mare cu partenera dumneavoastră de cuplu. Fiecare individ şi fiecare experienţă sexuală sunt unice, iar numărul „just" de orgasme depinde numai de dumneavoastră şi de partenera dumneavoastră, de dorinţele dumneavoastră la un moment dat. Dacă sunteţi multiorgasmic, nu va mai fi nevoie să vă îngrijoraţi de numărul de orgasme al partenerei dumneavoastră sau de ideea de a vă abţine suficient de mult timp, pentru simplul motiv că veţi avea posibilitatea să juisaţi ori de câte ori veţi dori.

Mica moarte

Fiind simultan şi medici, maeştrii taoişti s-au interesat îndeaproape de sexualitate ca de una din componentele stării globale de sănătate a corpului. Ei practicau tehnicile *kung-fu sexual* pentru că descoperiseră faptul că ejacularea îl goleşte pe bărbat de energia sa. Aţi remarcat probabil această pierdere a vigorii, această senzaţie de oboseală după o ejaculare. Tocmai atunci când aţi dori poate să fiţi atent la nevoie emoţionale şi sexuale ale partenerei dumneavoastră, corpul dumneavoastră nu vă cere decât un singur lucru: să doarmă. După cum se exprima un adept al orgasmului multiplu: „După ejaculare,

perna mi se pare mult mai atrăgătoare decât iubita mea”.

Imaginea femeii nesatisfăcute al cărei iubit sau amant ejaculează, după care se răstoarnă peste ea şi adoarme, este atât de răspândită încât a devenit o glumă de salon, dar epuizarea resimţită de bărbaţi după ejaculare este la fel de veche ca şi prima uniune copulatorie. Peng-Tze, unul din consilierii amoroşi ai celebrului Împărat Galben, scria cu cinci mii de ani în urmă: „După ejaculare, bărbatul este obosit, urechile îi ţiuie, ochii îi sunt grei şi el nu doreşte altceva decât să doarmă. Lui îi este sete, iar membrele sale sunt slabe şi amorţite. În timpul ejaculării el trăieşte o senzaţie puternică timp de o scurtă clipă, după care urmează suferinţa mai multor ore lungi de epuizare”.

Înţelepciunea populară din Occident este la unison cu taoiştii în ceea ce priveşte importanţa conservării energiei sexuale. Atleţii cunosc de multă vreme slăbiciunea şi letargia care urmează ejaculării, motiv pentru care ei se abţin de la orice fel de raporturi sexuale în noaptea care precede „unui meci mare”. Artiştii cunosc şi ei foarte bine aceste efecte asupra muncii lor. Muzicianul de jazz Miles Davis a explicat odată într-un interviu acordat revistei Playboy:

Davis: Este imposibil să juisezi iar apoi să te baţi sau să cânţi. Atunci când trebuie să o fac, o fac, dar nu cânt niciodată după aceea.

Playboy: Explică-ne mai pe înţelesul tuturor.

Davis: Întrebaţi-l pe Muhammad Ali (n.n. un boxer). Dacă a juisat, el nu se mai poate bate, căci nu ar rezista nici măcar două minute. Îţi dai seama, nici chiar pe mine nu m-ar putea doborî!

Playboy: Ai accepta să boxezi cu Muhammad Ali în aceste condiţii, pentru a dovedi această teză?

Davis: Puteţi fi sigur că aş putea boxa cu el fără probleme! Dar numai dacă promite că îşi dă drumul

înainte de meci. Dacă nu şi-a dat drumul, nu mă voi lupta cu el. Atunci când juisezi renunţi la toată energia ta. Vreau să spun că te goleşti de tot! Iar dacă te goleşti de energie înaintea unui spectacol, ce forţă ai mai avea ca să loveşti?

Nu se poate spune că Miles era foarte romantic, dar în orice caz nu se încurca în cuvinte. El este unul dintre cei mai mari trompetişti ai lumii şi ştia foarte bine că dacă ejacula, vitalitatea sa se diminua, iar performanţele sale artistice nu aveau decât de suferit. Din nefericire, la fel ca şi majoritatea bărbaţilor, el ignora faptul că poţi face dragoste oricât de mult doreşti şi să trăieşti orgasme repetate, înaintea oricărui spectacol, cu singura condiţie de a nu ejacula. Cât de mult ar fi putut aceste tehnici să îi amelioreze „forţa loviturilor sale”!

Deşi efectele ejaculării sunt mult mai evidente pentru muzicienii profesionişti sau campionii de box, toţi bărbaţii fac mai devreme sau mai târziu experienţa aceleiaşi epuizări. Potrivit unui adept al orgasmului multiplu: „Dimineaţa simt cel mai bine efectele ejaculării. Mă trezesc târându-mi picioarele, iar la amiază mă simt deja obosit. Atunci când am orgasme multiple fără ejaculare mă trezesc mult revigorat şi am mai puţină nevoie de somn”. Un alt bărbat care se afla într-un tratament recuperatoriu îmi explica: „Dorinţa mea sexuală a fost întotdeauna puternică, ceea ce mă făcea să ejaculez adeseori, o dată sau de două ori pe zi. Cu fiecare ejaculare starea mea de sănătate s-a deteriorat din ce în ce mai mult, pur şi simplu pentru că pierdeam din ce în ce mai multă energie”. Numeroşi bărbaţi, îndeosebi tinerii, nu remarcă de la bun început această senzaţie de epuizare, cu excepţia cazurilor în care ejaculează atunci când sunt bolnavi sau au foarte mult de lucru. În Occident, bărbaţii pornesc de la premiza că ejacularea reprezintă culmea inevitabilă a excitaţiei masculine şi ţelul suprem al demersului amoros. Doctorii chinezi au înţeles însă din timpuri imemoriale că mica

moarte a ejaculării reprezintă o veritabilă trădare a plăcerii masculine şi o slăbire periculoasă a vitalităţii virile care poate fi evitată.

Între libertini, monastici şi multiorgasmici

Într-un articol de primă pagină, numărul revistei *New York Times* din 03 decembrie 1992 prezintă o serie de cercetări ştiinţifice uimitoare care par să confirme străvechea viziune taoistă: tributul important pe care îl plăteşte organismul uman pentru a produce spermă. „Nu mă aşteptam deloc la asemenea rezultate atunci când am început această experienţă", declară Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona. „Mi s-au părut atât de şocante încât am reluat de patru ori munca de analiză pentru a mă asigura că rezultatele erau corecte. Concluzia a fost că o mare parte din ideile noastre preconcepute (referitoare la sexualitatea masculină) nu sunt deloc fondate".

Dr. Van Voorhies a studiat anumiţi viermi simpli dar revelatori, numiţi nematode. Vă întrebaţi poate ce raport există între aceşti viermi şi sexualitatea dumneavoastră? Ei bine, aceste nematode nu seamănă deloc cu viermii de pământ pe care îi puteţi găsi în grădinile dumneavoastră. „Genele şi procesele biochimice utilizate de nematode" – explică dr. Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin – „sunt aceleaşi ca şi cele utilizate de fiinţele umane şi de alte mamifere". În studiile ştiinţifice nematodele sunt utilizate frecvent în locul subiecţilor umani.

Dr. Van Voorhies a testat trei specii de viermi masculi. Prima grupă a fost lăsată să se acupleze în mod liber, ceea ce presupunea o producţie frecventă de spermă din partea acestora. În medie, aceşti viermi *libertini* de tip Don Juan nu trăiau decât 8, 1 zile (în general, nematodele nu trăiesc mai mult). Cea de-a doua categorie de viermi nu a fost lăsată deloc să copuleze. Aceşti viermi, pe care i-am

numit *monastici,* au trăit în medie 11, 1 zile. Dar cea mai uimitoare grupă s-a dovedit cea de-a treia, a viermilor *multiorgasmici,* care au fost lăsaţi să se acupleze în mod liber, fără să fie obligaţi însă să producă în mod constant spermă, şi care au trăit în medie circa 14 zile, o durată de viaţă cu 50% mai lungă decât viermii care erau nevoiţi să producă în mod constant sperma!

Times a tras următoarea concluzie: „Această lucrare sugerează că producerea necontenită a spermei reprezintă un preţ greu pentru organismul uman, solicitând probabil folosirea unor enzime complexe sau a unor procese biochimice care generează subproduşi metabolici toxici". Times merge chiar până acolo încât sugerează că „diferenţa dintre durata de viaţă dintre bărbaţi şi femei ar putea fi legată de producţia de spermă. În medie, femeile trăiesc cu şase ani mai mult decât bărbaţii". Există şi alte teorii care explică diferenţa dintre speranţa de viaţă a bărbaţilor şi a femeilor, inclusiv diferenţele hormonale sau ale modurilor de viaţă între cele două sexe. Dar indiferent dacă producţia de spermă reduce sau nu perioada care vă mai rămâne de trăit, este indiscutabil faptul că ea vă subminează forţele.

Acum două mii de ani, cu mult înaintea experienţelor asupra nematodelor, taoiştii au descris în ce măsură este important să nu ejaculăm în lucrarea *Discurs asupra celui mai înalt Tao sub ceruri:* „Dacă un bărbat face dragoste fără să îşi expulzeze sămânţa, esenţa sa vitală va fi întărită. Dacă el realizează acest proces de două ori, vederea şi auzul său se vor clarifica. Dacă îl realizează de trei ori, toate bolile sale fizice vor dispărea. A patra oară, el va începe să resimtă o stare de pace interioară. A cincea oară, sângele său va circula cu putere. A şasea oară, organul său genital va fi capabil de noi acte de bravură. A şaptea oară, coapsele şi fesele sale vor deveni ferme. A opta oară, întregul său corp va străluci de sănătate. A noua

oară, durata sa de viaţă va creşte". Textele din vechime aveau tendinţa să exagereze, şi este puţin probabil că binefacerile descrise mai sus se produc în momentele exacte menţionate în text. Totuşi, este evident că taoiştii ştiau de mult timp cât de importantă este conservarea seminţei.

Progenitură şi plăcere

Un examen succint al producerii de spermă explică de ce ejacularea poate fi atât de vătămătoare pentru organism. O ejaculare conţine în medie 50 – 250 de milioane de spermatozoizi (teoretic, dacă fiecare spermatozoid ar fertiliza un ovul, 1 – 5 ejaculări ar fi suficiente pentru a repopula Statele Unite!). Fiecare dintre aceste celule conţinute în spermă este capabilă să creeze jumătate dintr-o fiinţă umană. Orice uzină care produce între 50 şi 250 de milioane de produse are nevoie de materii prime, iar în cazul nostru această materie sunteţi chiar dumneavoastră. Chiar dacă organismul dumneavoastră produce o mare cantitate în fiecare zi, valoarea acestei cantităţi nu trebuie deloc subestimată. Atunci când corpul nu mai are nevoie să folosească această energie pentru a-şi reînnoi rezervele de spermă, el o poate folosi pentru a-şi spori rezervorul energetic, folosind-o pentru amplificarea vitalităţii, a creativităţii, şi pentru favorizarea creşterii spirituale.

La numeroase specii de animale, după eliberarea energiei sexuale prin pierderea seminţei, corpul animalului începe să se deterioreze. Spre exemplu, somonii mor la scurt timp după depunerea ouălor. Oricine cunoaşte puţin grădinărit, ştie că plantele mor sau intră într-o stare de latenţă imediat după ce şi-au eliminat seminţele. Plantele care sunt împiedicate să producă seminţe trăiesc mai mult decât celelalte. Deşi, din fericire, deşi oamenii nu mor imediat după ejaculare, taoiştii ştiau că şi umanitatea face parte din natură, motiv pentru care este important să

ascultăm de legile acesteia.

Potrivit lucrării *Comportamentul sexual la bărbaţi* (mai cunoscut sub denumirea de Raportul Kinsey), un bărbat ejaculează în medie de cinci mii de ori în timpul unei vieţi; există însă şi anumiţi bărbaţi care ejaculează de mult mai multe ori. În timpul unei vieţi sexuale medii (includem în această durată şi timpul petrecut închis în baie!), bărbatul ejaculează aşadar circa 1.000 de miliarde de spermatozoizi. Dacă pornim de la premisa că o parte din această ejaculare se face în compania unei partenere feminine, putem spune că şansele ca bărbatul să îşi transmită codul genetic sunt destul de mari. Totuşi, în majoritatea timpului în care facem dragoste (nu pentru a procrea, ci numai pentru propria plăcere), nu este necesar să ne expulzăm sămânţa şi să ne epuizăm astfel organismul. De aceea, dacă faceţi dragoste numai atunci când doriţi să aveţi un copil, nu mai aveţi nevoie să practicaţi *kung-fu sexual*. Dimpotrivă, dacă doriţi să duceţi o viaţă multiorgasmică sănătoasă, aplicaţi tehnicile descrise în această carte.

Cap. 2. Cunoaşte-te pe tine însuţi

Pentru a cunoaşte orgasmul multiplu, este esenţial să vă exploraţi corpul şi să înţelegeţi propriul dumneavoastră ritm de excitaţie. Cei mai buni amanţi sunt conştienţi simultan de dorinţa partenerelor lor şi de propria dorinţă. În capitolul patru vom învăţa cum pot fi satisfăcute dorinţele sexuale ale partenerei, dar mai întâi trebuie să începem prin a învăţa să ne satisfacem propriile dorinţe. În acest capitol, vom începe cu o descriere succintă a principalelor atribute graţie cărora veţi putea să vă cunoaşteţi mai bine anatomia sexuală, energia dumneavoastră, starea de excitaţie, ejacularea şi orgasmele. Noi vă propunem în continuare câteva idei care vă vor permite să exploraţi toate dimensiunile potenţialului

dumneavoastră amoros.

CORPUL NOSTRU

Penisul

Atunci când se gândesc la propria lor sexualitate, majoritatea bărbaţilor îşi vizualizează înainte de toate penisul. Acest lucru este de altfel firesc, penisul fiind aspectul cel mai evident al anatomiei noastre sexuale. Uimitor este faptul că acest organ cu o aparenţă atât de simplă este înconjurat totuşi de o mare aură de mister şi de nenumărate idei false. Mai întâi de toate merită să subliniem că falusul nu conţine nici oase, nici muşchi. În realitate, penisul este compus din ţesuturi spongioase. Dat fiind că el nu conţine niciun muşchi, el nu poate fi făcut să crească prin exerciţii fizice precum un biceps. Totuşi, circa 5 – 7, 5 cm din penis sunt înrădăcinaţi în interiorul corpului, la nivelul muşchiului pubococcigian, numit adeseori mai simplu muşchiul PC („P” pentru pubis şi „C” pentru coccis), ceea ce face posibil, aşa cum vom explica în detaliu într-un capitol următor, să întărim acest muşchi pentru a avea erecţii mai puternice, orgasme mai pronunţate şi un mai bun control asupra ejaculării.

Având în vedere că sunt numeroşi bărbaţii care se preocupă foarte mult de dimensiunea penisului lor – unii dintre ei acceptă chiar şi în zilele noastre să se supună unor operaţii chirurgicale pentru mărirea acestuia – este bine să insistăm puţin asupra acestui aspect. De-a lungul întregii istorii cunoscute, bărbaţii au încercat dintotdeauna să îşi sporească prin cele mai variate maniere aşa-zisa lor virilitate; chiar şi taoiştii aveau o metodă specială în acest sens, pe care o vom descrie în capitolul opt. În realitate, dimensiunea erecţiei dumneavoastră are o importanţă mult mai mică decât forţa ei şi destinaţia pe care i-o daţi. Dacă practicaţi tehnicile de *kung-fu sexual*, veţi primi o confirmare deplină a faptului că aţi devenit „un bărbat la înălţime”, capabil să satisfacă orice femeie. În cazul în

care continuaţi totuşi să fiţi preocupaţi de dimensiunea penisului dumneavoastră, meditaţi câteva clipe înainte de a da fuga la un chirurg plastic şi citiţi secţiunea din capitolul opt numită: „Vă rog, domnule, mai continuaţi un pic! Alungirea penisului”.

Testiculele

Majoritatea bărbaţilor ştiu că sperma este produsă în testicule, iar unii dintre ei mai ştiu şi faptul că temperatura corporală prea ridicată nu permite producerea acestei secreţii (acesta este de altfel motivul pentru care slipurile prea strânse, care menţin testiculele aproape de corp, pot reduce cantitatea de spermă de care dispuneţi). Oricum, testiculele dumneavoastră se apropie de corp în momentul în care ele se pregătesc să ejaculeze. De aceea, îndepărtarea testiculelor de restul corpului prin tracţiuni – tehnică pe care o vom descrie în continuare – este o metodă la fel de veche ca şi lumea pentru amânarea ejaculării.

Vasul *deferens* reprezintă un tub cu o consistenţă fermă care leagă testiculele de prostată (vezi fig. 2).

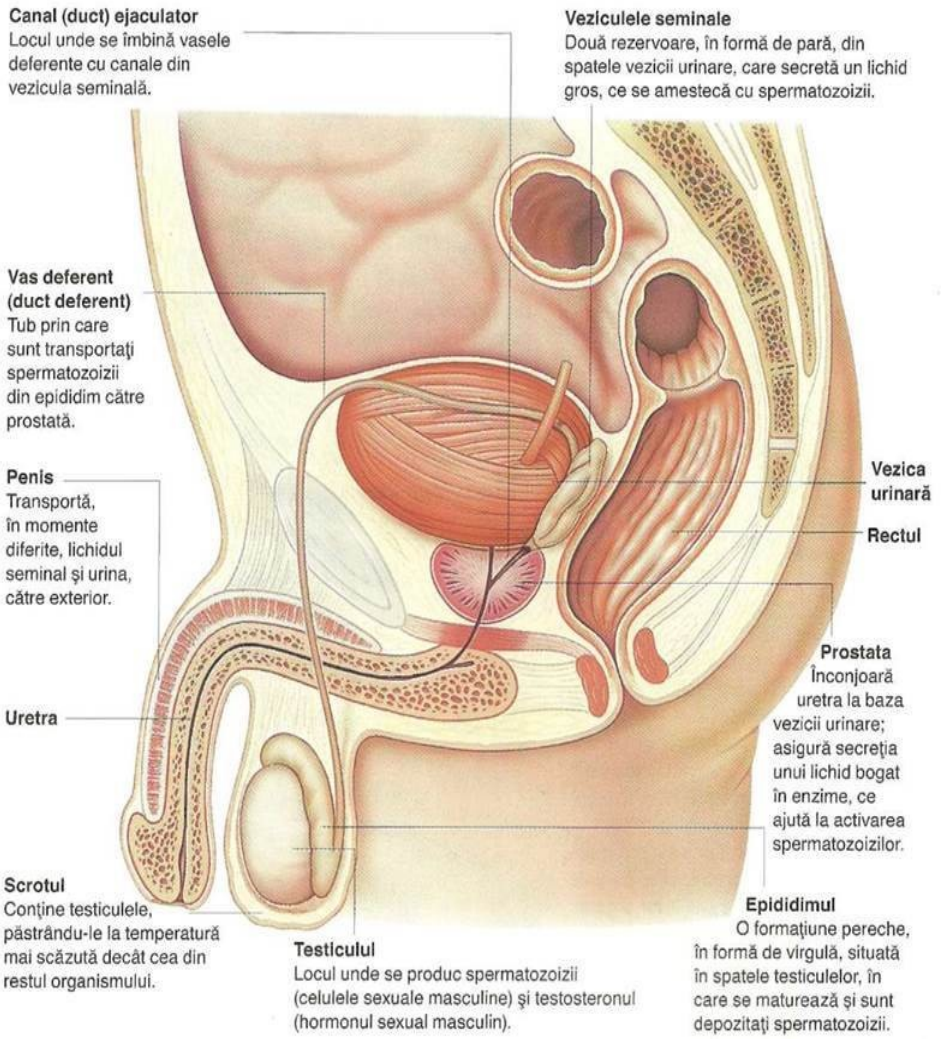

Fig. 2

Spermatozoizii se deplasează de-a lungul acestui tub până la extremitatea superioară, unde se amestecă cu secreţiile ce provin din veziculele seminale şi din prostată, înainte de ejaculare. Aceste secreţii ale prostatei constituie circa o treime din ejaculare şi generează culoarea albă a

spermei. Spermatozoizii nu reprezintă decât o proporţie mică din lichidul ejaculat, motiv pentru care un bărbat care a fost supus unei vasectomii ejaculează cam aceeaşi cantitate de lichid ca şi înainte de operaţie.

Prostata

Prostata reprezintă o glandă situată în centrul bazinului, chiar în spatele osului pubian şi deasupra perineului. Majoritatea bărbaţilor nu au auzit niciodată vorbindu-se de această glandă decât în raport cu cancerul care îi este asociat, boală pe cât de temută, pe atât de răspândită, care afectează de pildă un american din unsprezece. O prostată într-o stare bună de sănătate reprezintă un atu important pentru protecţia împotriva acestei afecţiuni, precum şi pentru propria noastră bunăstare sexuală pe termen lung. Puteţi menţine starea de sănătate a prostatei dumneavoastră, reducând simultan riscurile de îmbolnăvire de cancer, prin realizarea exerciţiilor de *kung-fu sexual* sugerate în continuare, precum şi prin masajul ei regulat. Dacă aveţi probleme cu prostata sau dacă doriţi să preveniţi asemenea probleme în viitor, consultaţi secţiunea numită „Prevenirea şi vindecarea problemelor legate de prostată" din capitolul opt.

La fel ca şi Punctul G în cazul femeilor, prostata se dovedeşte adeseori extrem de sensibilă atunci când este supusă stimulării sexuale. Unii au numit-o chiar „Punctul G masculin". Autorii lucrării *„The G Spot" (Punctul G)* au conchis: „Bărbaţii trăiesc un orgasm declanşat de penis şi un altul declanşat de prostată". Bărbaţii care discern între cele două tipuri de orgasm susţin că orgasmul generat de prostată este extrem de diferit de orgasmul falic, deopotrivă pe plan emoţional şi fizic. Autorii lucrării *„Punctul G"* sugerează că este vorba de o diferenţă echivalentă cu aceea constatată la femei între orgasmul clitoridian şi cel vaginal.

La fel ca şi în cazul femeilor, cu cât bărbatul este mai excitat şi se apropie mai mult de orgasm, cu atât prostata sa este mai sensibilă la simulare. Acesta este motivul pentru care palparea prostatei la o consultaţie medicală nu are nimic în comun cu stimularea aceleiaşi glande de către propria parteneră de cuplu în timpul raporturilor sexuale (este bine să vă reamintiţi că organismul se trezeşte şi devine saturat de vibraţii orgasmice *din faţă către spate,* motiv pentru care este preferabil să aşteptaţi ca bărbatul să devină extrem de excitat înainte de a-i stimula prostata).

Prostata poate fi stimulată din exterior, de-a lungul perineului, prin punctul supranumit *de Un Milion de Dolari* (informaţii despre acest punct vor fi oferite mai târziu în acest capitol), sau mai direct, de-a lungul anusului. Tehnica nu se dovedeşte foarte uşoară dacă nu sunteţi suficient de suplu. În general, cea mai bună poziţie este aceea alungit pe spate, fie îndoind genunchii şi păstrând tălpile lipite de pat, fie aducând genunchii la piept. În această poziţie este uşor să inseraţi un deget (bine lubrifiat), curbându-l înainte şi atingând prostata. Veţi simţi astfel un organ de mărimea unei nuci, cu o lungime de 3 – 5 cm, în interiorul peretelui anterior al rectului. Masaţi cu blândeţe prostata din faţă către spate. Veţi putea introduce şi scoate astfel alternativ degetul, ceea ce va stimula nervii extrem de sensibili ce înconjoară anusul. Dacă partenera dumneavoastră este de acord, ea poate face acelaşi lucru, dar dintr-un unghi mult mai accesibil (asiguraţi-vă totuşi că unghiile mâinii ei sunt suficient de scurte). Dacă nu doriţi totuşi să vă aventuraţi în interiorul anusului, puteţi stimula totuşi sfincterul anal sau perineul, ceea ce va genera acelaşi efect de excitaţie asupra prostatei. Atunci când acest gen de stimulare conduce la ejaculare, lichidul este într-o curgere lină, fără spasme. Nu uitaţi că acest gen de stimulare este mai profund şi extrem

de intens; în consecinţă, este încă şi mai dificil să vă controlaţi starea de excitaţie atunci când aceasta se produce decât în cazul unei stimulări pur genitale. De aceea, acţionaţi cu toată blândeţea şi urmăriţi să nu depăşiţi punctul de non-retur.

Perineul

Perineul este un punct sexual esenţial; taoiştii îl numesc „Poarta Vieţii şi a Morţii". Rolul său de împiedicare a ejaculării a fost multă vreme un secret păstrat cu toată stricteţea. La nivelul perineului, chiar înaintea anusului, se găseşte *Punctul de Un Milion de Dolari*, apelativ care îşi propune să sugereze valoarea acestuia pentru tehnica de *kung-fu sexual* (vezi fig. 2). Acest punct se numea iniţial *Punctul de Un Milion de Taleri de Aur* (dolarul era încă necunoscut în China acelei epoci), aceasta fiind chiar suma care trebuia plătită pentru a intra în graţia unui maestru taoist pentru ca acesta să îşi înveţe discipolul locul său exact de amplasament (maeştrii taoişti de altă dată erau oameni sfinţi, ceea ce nu-i împiedica însă să fie nevoiţi să îşi câştige la rândul lor existenţa). În capitolul următor ne vom ocupa îndeaproape de rolul *Punctului de Un Milion de Dolari* în controlul ejaculării.

Muşchii sexuali

Muşchiul pubococcigian (sau muşchiul PC) se referă de fapt la un grup de muşchi pelvieni importanţi care se întind de la osul pubian (pubo) şi până la coccis (-coccigian). Aceşti muşchi constituie fundamentul stării de sănătate sexuală şi sunt esenţiali pentru atingerea orgasmului multiplu. În capitolul următor vom indica o serie de exerciţii ce permit întărirea lor.

Dacă aţi fost vreodată forţat să rămâneţi la pat o perioadă mai îndelungată sau să purtaţi un bandaj de ghips, aţi observat probabil că muşchii dumneavoastră se atrofiază în măsura în care ei nu sunt utilizaţi. Acelaşi

lucru este valabil şi pentru muşchii sexuali. Penisul se retrage literalmente către corp dacă nu vă serviţi de el într-o manieră regulată, aşa cum se întâmplă la bărbaţii în vârstă, a căror activitate sexuală este redusă sau inexistentă. Taoiştii ştiau că este la fel de important să exersezi asupra organelor sexuale ca şi asupra oricărei alte părţi a corpului.

Anusul

Proximitatea acestuia cu prostata şi cu concentraţia de terminaţii nervoase sensibile din zona acesteia fac ca anusul să fie o zonă extrem de erogenă, aşa cum au descoperit de altfel numeroşi bărbaţi, homosexuali sau nu. Dacă nu faceţi parte dintre aceia care consideră că anusul este „murdar" şi că nu este „natural" să îl stimulezi din punct de vedere sexual, asiguraţi-vă că acesta este suficient de curat înainte de a-l atinge şi spălaţi bine obiectul (de pildă degetul) pe care îl folosiţi pentru stimularea anală, îndeosebi atunci când acesta este folosit ulterior pentru stimulare vaginală, ceea ce poate conduce la o diseminare indezirabilă de bacterii. Dacă stimularea anusului ar fi în vreun fel „împotriva naturii", ar fi dificil de explicat de ce acesta este atât de sensibil pe plan erotic. Numeroşi bărbaţi heterosexuali sunt îngrijoraţi de acest gen de stimulare de teama de a nu fi consideraţi „homo" sau de a nu deveni astfel ca urmare a amplificării plăcerii generate de stimularea anală; nu există totuşi niciun fel de condiţie care să sugereze chiar şi cea mai mică corelaţie între sensibilitatea anală şi homosexualitate. Aceasta din urmă reprezintă o orientare psihosomatică, care nu se limitează la simpla practică sexuală. Numeroşi bărbaţi gay apreciază stimularea anusului lor, dar acelaşi lucru se întâmplă şi cu numeroşi bărbaţi „hetero".

Mameloanele

Nu de puţine ori bărbaţii rămân surprinşi atunci când îşi dau seama că şi mameloanele lor sunt cât se poate de

sensibile. Unii dintre ei au chiar nevoie de o stimulare regulată a acestor zone înainte ca trezirea senzorială să se producă. Stimularea mameloanelor produce o plăcere senzuală masculină adeseori subestimată şi prea puţin explorată.

Energia dumneavoastră

Înţelegerea naturii şi funcţionării energiei care circulă prin dumneavoastră vă va permite să transformaţi orgasmele pur genitale în orgasme ale întregului corp şi să vă utilizaţi energia sexuală pentru a vă ameliora creativitatea şi starea dumneavoastră de sănătate. Aşa cum am menţionat deja în introducere, tehnica de *kung-fu sexual* s-a dezvoltat ca ramură a medicinei chineze. Aceasta reprezintă un sistem de sănătate dintre cele mai vechi şi mai eficace care au existat vreodată pe planeta noastră, care a permis descoperirea unor terapii precum acupunctura sau presopunctura, ale căror calităţi sunt recunoscute astăzi pe scară largă. Potrivit acestui sistem de medicină, corpul nostru nu se limitează numai la structurile sale fizice, dispunând şi de o energie subtilă, observabilă şi măsurabilă fizic, care circulă prin toate celulele noastre.

Electricitatea corpului

În decursul evoluţiei sale, chimia occidentală a demonstrat că organismul uman dispune într-adevăr de o energie electrică. În numărul din februarie al revistei *Discover*, K.C. Cole afirma: „Electricitatea este cu siguranţă fenomenul cotidian cel mai insesizabil: ea persistă chiar şi în pereţii caselor noastre şi regenerează viaţa celulelor noastre... ea pune deopotrivă în mişcare trenurile şi creierul omului... corpul nostru este în întregime o imensă maşină electrică: chimia corporală (la fel ca şi orice altă ramură a chimiei) este bazată pe conexiuni şi sarcini electrice”.

Medicina chineză este fondată pe capacitatea fiinţei

umane de a menţine o bună circulaţie a acestei energii bioelectrice de-a lungul organismului. Dacă aţi fost vreodată trataţi printr-o metodă de acupunctură, aţi făcut deja experienţa circulaţiei acestei energii bioelectrice, pe care chinezii o numesc *chi,* prin corpul dumneavoastră. Totuşi, dacă nu aţi avut această ocazie, vă propunem o experienţă cât se poate de simplă pentru a conştientiza *chi*-ul din corpul dumneavoastră. Frecaţi-vă palmele una de cealaltă timp de zece secunde, apoi apropiaţi-le (fără să le lipiţi) la o distanţă de circa 2 – 3 centimetri. Dacă vă concentraţi, veţi fi capabil să simţiţi un flux de energie care trece de la o palmă la alta.

Conceptul de *chi* nu este propriu numai Chinei. Dr. John Mann şi Larry Short, autori ai lucrării *The Body of Light (Corpul de lumină),* au identificat 49 de culturi din întreaga lume care dispun de un termen echivalent pentru a desemna energia *chi;* astfel, se vorbeşte de *prana* în sanscrită, de *meyatoneyah* în limba sioux-dakota, ca să nu mai vorbim de *noum*, care semnifică „punct de fierbere" în limba kalahari. Limbile occidentale sunt poate unice în felul lor prin absenţa unui termen echivalent. Chiar şi în Occident se vorbeşte de „a te simţi *dinamizat",* sau dimpotrivă, a simţi *o lipsă de energie*, dar cu rare excepţii, avem tendinţa să ignorăm acest aspect esenţial al organismului uman.

Conceptul de *chi* este din ce în ce mai acceptat astăzi de lumea medicală. O tranziţie majoră s-a produs în timpul preşedintelui Richard Nixon, care a restabilit relaţiile diplomatice dintre Statele Unite şi China în anul 1972. La Beijing, medicii chinezi au practicat o intervenţie chirurgicală de urgenţă asupra lui James Reston, corespondent al ziarului *New York Times*, recurgând la o singură formă de anestezie: acupunctura. De atunci, numeroase delegaţii de medici occidentali au plecat în China pentru a cunoaşte mai îndeaproape acest gen de

tehnici.

Nu s-a reuşit până astăzi o explicare autentică a conceptului de *chi* în termeni ştiinţifici occidentali. Numeroşi medici studiază la ora actuală acest fenomen, spre exemplu dr. Robert Becker, un ortoped de la Universitatea din Siracuza, autor al lucrării *The Body Electric (Electricitatea corpului),* care încearcă să explice conceptul de *chi* prin experienţele sale asupra bioelectricităţii şi aplicaţiile acesteia în terapia medicală. Aceste cercetări asupra electricităţii şi a rolului ei în regenerarea oaselor au condus la o tehnică medicală modernă ce constă în folosirea curenţilor electrici de slab voltaj pentru stimularea resorbţiei fracturilor osoase.

Orbita Microcosmică

Energia bioelectrică există în fiecare celulă a corpului nostru. Această energie călătoreşte de-a lungul unor circuite bine definite, pe care chinezii le numesc *meridiane*, şi care sunt utilizate în acupunctură pentru reglarea cantităţii de *chi* prezentă într-o anumită parte a corpului. Circuitul principal se numeşte *Orbita Microcosmică* (vezi fig. 3) şi este constituit din două canale: Canalul Dorsal şi Canalul Frontal (numiţi în medicina chineză Vasul Guvernator şi Vasul Funcţional).

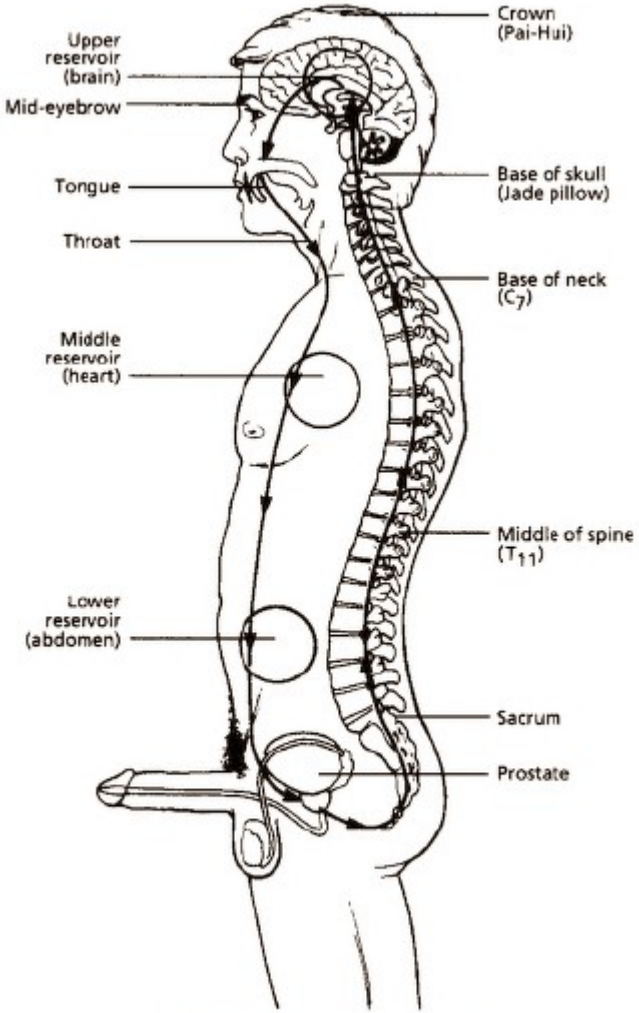

Figure 3 - THE MICROCOSMIC ORBIT

Acestea apar chiar la începutul dezvoltării noastre fizice. În stare embrionară corpul nostru seamănă cu un disc plat. Pe măsură ce embrionul se dezvoltă, acesta se repliază asupra lui însuşi, formând două „cute", una de-a lungul liniei mediane a spatelui, şi cealaltă în partea din faţă. Cuta din spate se manifestă de-a lungul coloanei

vertebrale, în timp ce cea din partea din faţă a corpului este mai subtilă. Această linie nu poate fi remarcată decât rareori înainte ca ea să fie complet închisă: spre exemplu, acesta este cazul „buzei de iepure” de care suferă anumiţi copii.

Iată cum explică un bărbat experimentat în orgasmul multiplu modul în care înţelege el această realitate: „Percep Orbita Microcosmică ca pe un canal sau meridian care a fost descoperit şi testat timp de mii de ani şi a cărui funcţie este de a transmuta energia biologică brută utilizată la concepţia copiilor într-o energie mai rafinată şi mai subtilă de care ne putem servi pentru a ne ameliora propria stare de sănătate şi calitatea vieţii noastre sexuale”.

Canalul Dorsal

Canalul Dorsal începe la nivelul perineului şi parcurge corpul prin partea din spate, trecând prin extremitatea coccisului, prin coloana vertebrală şi ceafă, până în creştetul capului, pentru a coborî apoi către frunte, unde se termină în mica scobitură dintre baza nasului şi buza superioară.

Canalul Frontal

Canalul Frontal începe la extremitatea limbii, trece prin gât, apoi prin axul median al corpului până la pubis, şi se termină la nivelul perineului. Plasarea limbii la baza palatului închide Orbita Microcosmică. Termenul de Canal Frontal este tradus uneori în limba chineză prin expresia Vas Conceptor, iar dacă priviţi de aproape pântecul unei femei însărcinate, veţi putea vedea pe acesta o dungă închisă la culoare (pe care medicii o numesc *linea negra*) de-a lungul acestei părţi a canalului.

CE SENZAŢII PROVOACĂ ENERGIA ATUNCI CÂND SE DEPLASEAZĂ ÎN INTERIORUL CORPULUI? În realitate, această energie în mişcare – sau *chi* – există în întregul corp. Fără ea noi nu ne-am afla pur şi simplu în

viaţă. La modul general noi nu suntem însă conştienţi de acest flux energetic care ne traversează organismul. Atunci când îl conştientizăm pentru prima oară pot apărea diferite senzaţii. Printre acestea, cele mai frecvent întâlnite sunt cele de căldură, furnicături, senzaţia de gâdilare (asemănătoare cu senzaţia provocată de electricitatea statică), pulsaţii, efervescenţă, trosnituri şi vâjâitul urechilor. Unele persoane conştientizează deplasarea lentă a acesteia, în timp ce altele sesizează un flux rapid şi puternic. Unii simt cum *chi* se deplasează în linie dreaptă de-a lungul Orbitei Microcosmice; majoritatea persoanelor o resimt mai degrabă în anumite puncte decât în altele.

CUM SE DEPLASEAZĂ *CHI*? Un vechi proverb taoist afirmă: „Gândirea se deplasează, iar *chi* o urmează". *Chi* are tendinţa de a se acumula chiar în locul unde se focalizează atenţia dumneavoastră. Aşa cum au confirmat-o deja experienţele de „biofeed-back", concentrarea atenţiei asupra unei zone a corpului poate provoca o intensificare a activităţii nervoase şi musculare a acestei zone. Cu cât concentraţia este mai puternică, cu atât mişcarea energiei *chi* este mai importantă. Atunci când faceţi un asemenea experiment, nu este necesar să focalizaţi atenţia asupra extragerii şi acumulării energiei *chi,* ci asupra faptului că nu faceţi nimic altceva decât să conştientizaţi un anumit punct din trupul dumneavoastră. Înţelegerea acestui aspect este esenţială pentru o practică eficace. Conştientizaţi faptul că atenţia dumneavoastră nu se concentrează numai la suprafaţa pielii dumneavoastră, ci că simţiţi un curent de energie palpabilă, caldă şi vibrantă.

Energia sexuală

Energia sexuală, numită în limba chineză *ching-chi,* este una din formele cele mai evidente şi mai puternice ale energiei bioelectrice. Ceea ce noi numim în Occident

trezirea dorinţei şi a excitaţiei este perceput de taoişti ca o manieră de generare a energiei sexuale. Diferitele practici de *kung-fu sexual* sunt fondate pe cultura utilizării energiei *ching-chi,* cu scopul mai general de a dinamiza corpul şi de a ameliora starea de sănătate. În această disciplină, adeptul trebuie să înveţe să aspire energia sexuală pornind de la organele genitale, pentru a o face ulterior să circule în întregul corp: această activitate este indispensabilă pentru a ajunge să controlaţi tehnicile taoiste, pentru a ajunge la orgasmele multiple ale întregului corp şi la o stare de sănătate excelentă.

Aşa cum am menţionat deja în capitolul unu, taoiştii considerau că toate părţile corpului (inclusiv creierul, glandele, organele şi simţurile) ajung la un optim al energiei în timpul orgasmului pentru a crea o viaţă nouă. Este vorba de puterea investită în crearea unui copil, ceea ce conduce la necesitatea ca atunci când procreaţia nu reprezintă scopul actului amoros, această energie să fie conservată şi canalizată în corp pentru plăcere şi sănătate. Având în vedere că noi suntem concepuţi în timpul orgasmului şi că această energie orgasmică infuzează fiecare celulă a corpului nostru, pentru a rămâne într-o stare de bună sănătate şi suficient de activi, este necesar ca noi să conştientizăm această energie regeneratoare şi orgasmică într-un mod regulat, dacă se poate, chiar în fiecare zi.

După ce v-aţi dezvoltat capacitatea de a circula energia sexuală, veţi putea declanşa senzaţia orgasmică oricând şi oriunde. Instructorul disciplinei Tao Curativ, Michael Winn explică: „Energia sexuală a bărbaţilor le stă la dispoziţie 24 de ore din 24, dar majoritatea acestora se păcălesc singuri considerând că nu pot cunoaşte satisfacţia sexuală decât timp de câteva minute, adică exclusiv în timpul unui raport sexual. Nimic nu este mai eliberator pentru un bărbat decât să descopere că el are în fiecare

moment acces la energia sa sexuală, pe care o poate controla perfect”.

Vă întrebaţi poate dacă o cantitate atât de mare de energie nu poate conduce la o excitaţie permanentă, la o dorinţă irezistibilă de a face dragoste. În realitate, bărbaţii (la fel ca şi femeile) au impulsuri sexuale care impun împlinirea lor prin actul sexual, dar care pot fi canalizate într-o manieră sau alta. În Occident, noi am încercat întotdeauna să suprimăm sau să sublimăm aceste dorinţe, în timp ce taoiştii susţin că această operaţie antrenează o serie de dezechilibre fizice şi psihice.

Atunci când practicaţi autocultivarea erotică (masturbarea), acest sentiment de excitaţie nu are drept rezultat impulsurile sexuale necontrolate, ci mai degrabă un sentiment de bunăstare, de calm, de preaplin energetic. Iată cum explică diferenţa un bărbat care a cunoscut orgasmul multiplu: „Înainte să încep să practic *kung-fu sexual*, dacă nu ejaculam un anumit timp, impulsurile mele sexuale începeau să devină din ce în ce mai imperioase. Obişnuiam să privesc imagini pornografice, căutam aventuri de o noapte sau mă duceam la prostituate. După ejaculare, aceste impulsuri dispăreau practic instantaneu şi nu mai înţelegeam cum de a fost necesar să irosesc atâta timp şi atâţia bani pentru a mi le satisface. Îmi spuneam de fiecare dată că aceasta va fi ultima oară, dar în acelaşi timp ştiam prea bine că presiunea sexuală va reveni rapid şi că totul va reîncepe. După ce am început să practic *kung-fu sexual*, energia mea sexuală era încă puternică, dar echilibrată. Pentru prima oară în viaţă, mă simţeam fericit de a fi cu adevărat bărbat pe plan sexual, căci reuşisem în sfârşit să îmi controlez această energie”.

La începutul practicii este posibil să dispuneţi de mai multă energie sexuală decât de obicei, astfel încât aceasta va trebui canalizată. Aşa cum explica unul din adepţii noştri: „Atunci când am început practica mea de *kung-fu*

sexual, toate relaţiile mele s-au sexualizat subit. Am fost nevoit să învăţ să pun în mişcare această energie şi să o echilibrez". Dacă vi se întâmplă un asemenea fenomen, exerciţiul Tracţiunii la Rece descris în capitolul următor vă va ajuta să transformaţi această energie sexuală într-o energie fizică de o natură mai neutră şi mai puţin volatilă, pe care tocmai am descris-o şi pe care chinezii o numesc *chi*. Puteţi de asemenea să practicaţi *Tai Chi Chuan* sau *Chi Kung*, ori orice altă practică care vă va ajuta să înrădăcinaţi şi să canalizaţi această energie suplimentară. Toate aceste tipuri de exerciţii vă pot ajuta să controlaţi acest surplus energetic.

Excitaţia masculină

Potrivit taoiştilor, noi avem nevoie în fiecare zi de excitaţia sexuală pentru a beneficia de această forţă care dăruieşte viaţa, căci corpurile noastre produc în aceste momente o cantitate mai mare de hormoni sexuali, consideraţi în taoism drept un veritabil izvor de tinereţe (această nevoie de excitaţie explică de ce sexul este atât de eficace în reclamele publicitare: noi suntem atraşi de acele imagini care stimulează această energie şi secreţia de hormoni de reproducere). De îndată ce veţi învăţa să puneţi în mişcare această energie, veţi putea simţi în orice moment puterea ei generatoare.

Deveniţi conştient de starea dumneavoastră de excitaţie

Pentru a învăţa cum poate fi atins orgasmul multiplu, va trebui să deveniţi din ce în ce mai conştient de viteza dumneavoastră de excitaţie. Majoritatea bărbaţilor nu acordă acestui aspect nici cea mai mică atenţie. Adeseori, ei trec de la erecţie la ejaculare precum bolizii de curse, fără să urmărească nicio clipă să observe şi chiar să se bucure de peisajele sau de impresiile ce defilează pe marginea drumului.

Atunci când începe starea de excitaţie, penisul se

măreşte deopotrivă în lungime şi în grosime, pe măsură ce ţesuturile sale spongioase se umplu cu sânge. După apariţia erecţiei, valvele venelor se închid, împiedicând sângele să mai revină în corp. Erecţia se produce spontan la nou născuţii de sex masculin şi la majoritatea bărbaţilor, cel puţin de mai multe ori pe noapte, în timp ce visează.

Aproape toţi bărbaţii au făcut experienţa penibilă de a nu reuşi să aibă o erecţie în compania partenerei lor. Această incapacitate temporară poate fi datorată unui motiv pe care psihologul Ernie Silbergeld o numea „înţelepciunea penisului", care vă semnalează faptul că în relaţia dumneavoastră sunt necesare anumite rearmonizări; în alte cazuri poate fi pur şi simplu vorba de un semnal care vă indică faptul că sunteţi prea ocupat de munca dumneavoastră sau de alte subiecte îngrijorătoare.

Dacă un bărbat nu reuşeşte să obţină o erecţie în mod repetat, este calificat drept *impotent*, termen care conţine ideea inerentă de slăbiciune şi de incapacitate. În tehnica de *kung-fu sexual* nu există conceptul de „impotenţă"; graţie tehnicilor sexuale făcute fără parteneră, al căror obiectiv este amplificarea stării de erecţie, şi a tehnicilor de Intrare cu Blândeţe – nu veţi mai avea vreodată motive să vă îngrijoraţi. Dacă nu reuşiţi să obţineţi erecţia în momentul în care doriţi acest lucru sau dacă doriţi să ştiţi ce aveţi de făcut atunci când se produce o asemenea situaţie, consultaţi secţiunea din capitolul opt numită „Fermecarea şerpilor: surmontarea impotenţei".

Stadiile erecţiei

Majoritatea bărbaţilor cred că nu există decât două posibilităţi: fie să fie excitaţi, fie să nu fie; fie să aibă o erecţie, fie să nu o aibă. Bărbaţii încă tineri au erecţii atât de frecvente şi atât de rapide încât le este dificil să stabilească vreo distincţie oarecare între diferitele nivele de excitaţie. Totuşi, taoiştii au remarcat că există în realitate patru nivele ale erecţiei, sau, pentru a folosi

propriul lor termen, patru *etape.*

Prima etapă este *întărirea* (numită de asemenea şi *alungire*).

A doua etapă este *îngroşarea.*

Cea de-a treia etapă este *duritatea.*

Cea de-a patra etapă este *căldura (fierbinţeala*).

Erecţia dumneavoastră nu reprezintă aşadar un simplu proces static, ci unul dinamic care reflectă nivelul dumneavoastră de excitaţie sexuală. Medicii occidentali au confirmat recent existenţa acestor patru etape ale excitaţiei, pe care le descriu în termeni ceva mai tehnici, care le sunt proprii.

Instructorul de Tao Curativ Walter Beckley a descris aceste patru etape în maniera următoare: „În prima etapă, penisul începe *să se mişte şi să se ridice*. În cea de-a doua etapă el devine *ferm, dar încă nu suficient de dur* pentru penetraţie (cu excepţia cazurilor în care s-a recurs la tehnica Intrării cu Blândeţe). În cea de-a treia etapă el se află *în erecţie şi este suficient de dur.* În cea de-a patra etapă *el este rigid şi cu adevărat foarte fierbinte*. În această etapă, testiculele se apropie cel mai mult de corp. Ejacularea poate fi evitată mult mai uşor dacă reuşiţi să rămâneţi în cea de-a treia etapă, aceea a erecţiei dure. Punerea în circulaţie a energiei sexuale împiedică penisul să ajungă în etapa finală de rigiditate şi de căldură. Relaxarea este un alt element important, alături de păstrarea controlului conştient, începând din momentul în care ajungeţi în stadiul anxios, exploziv, în care ejacularea este iminentă”.

Secretul sexualităţii masculine

Pe măsură ce veţi căpăta o experienţă amoroasă din ce în ce mai mare, va fi posibil să dobândiţi un anumit control al propriului dumneavoastră nivel de excitaţie, pentru a putea oferi o plăcere pe măsură partenerei dumneavoastră. Această capacitate, numită în general

putere de menţinere, poate fi dobândită cu uşurinţă dacă învăţaţi să vă detaşaţi din punct de vedere mental de senzaţia de excitaţie (spre exemplu, gândindu-vă la ultimele statistici sportive). Un adevărat control asupra ejaculării nu este posibil decât atunci când ajungeţi să vă cunoaşteţi propriul grad individual de excitaţie, şi nicidecum atunci când îl ignoraţi. Cu cât veţi ajunge să simţiţi din ce în ce mai distinct în interiorul dumneavoastră ascensiunea plăcerii, cu atât mai uşor vă va fi să abordaţi cărarea orgasmului multiplu.

BINE, DAR SEXUL NU REPREZINTĂ CEA MAI BUNĂ OCAZIE PENTRU DESTINDERE ŞI O RELAXARE COMPLETĂ? Pentru a dobândi plăcerea sexuală, bărbaţii trebuie cu siguranţă să se relaxeze şi să se destindă, dar dacă ei împing prea departe această relaxare, ei ajung să ejaculeze, şi cea mai mare parte a plăcerii dispare. A şti să discerni între momentul relaxării sexualităţii şi momentul controlării acesteia – aceasta este esenţa tehnicii de *kung-fu sexual* şi secretul sexualităţii masculine.

Ejacularea

Ejacularea seminţei se produce în realitate în două faze. În timpul fazei *contractile* (numită uneori şi „de emisiune”), prostata se contractă şi elimină sperma în uretră. În faza de *expulzare*, sperma este expulzată de-a lungul uretrei, ieşind prin penis. Adepţii care cunosc orgasmul multiplu resimt aceste contracţii pelviene agreabile, numite şi *orgasm în faza contractilă*, ca pe o senzaţie de palpitaţie sau de gâdilare la nivelul prostatei, fără ejaculare. În timp ce anumiţi bărbaţi au ejaculări multiple în decursul unei singure şedinţe amoroase (atinsă cu uşurinţă îndeosebi de adolescenţi), dorim să subliniem cu claritate că aceasta este o experienţă complet diferită de aceea a orgasmelor multiple, *non-ejaculatorii*.

În momentul în care sunteţi extrem de excitaţi, câteva picături de fluid transparent pot apărea uneori la

gura penisului. Acest fluid preseminal provine din prostată şi din alte glande, cum ar fi acelea ale lui Cowper, care produc un fluid alcalin utilizat pentru lubrifierea uretrei şi deschiderea căii în vederea trecerii spermei. Taoiştii numesc acest lichid *apă*, distingându-l de *lapte*, sau sămânţa. Acest fluid este absolut natural şi semnalează apropierea unui orgasm în faza contractilă. El poate totuşi să conţină un anumit număr de spermatozoizi. Este „un lichid preejaculatoriu" despre care aţi auzit probabil numeroase atenţionări în timpul cursurilor de educaţie sexuală, care vă indicau necesitatea de a continua să utilizaţi metode contraceptive, chiar dacă nu ejaculaţi. Oricum, dacă aveţi orgasme non-ejaculatorii, şansele ca partenera să aibă o sarcină neplanificată se reduc foarte mult.

DAR UNDE SE DUCE SĂMÂNŢA DACĂ EU NU EJACULEZ? Sămânţa se descompune şi este reabsorbită în corp, aşa cum sperma este reabsorbită de către bărbaţii care au suferit o operaţie de vasectomie. Totuşi, efectele tehnicilor taoiste asupra corpului sunt extrem de diferite de cele ale unei vasectomii. În timpul celei din urmă, vasul *deferens* este secţionat chiar dedesubtul testiculelor, ceea ce face ca sperma să nu mai aibă pe unde să treacă. Ea este reabsorbită în cele din urmă, dar numeroşi bărbaţi se plâng de senzaţii de congestie la nivelul testiculelor şi al bazinului. Dacă aţi fost supus unei vasectomii, este cu atât mai important să începeţi să practicaţi exerciţiul Masajului Testiculelor (vezi capitolul opt) şi să puneţi în mişcare energia dumneavoastră sexuală. Aceste două tehnici ajută corpul să absoarbă sperma şi elimină senzaţia de preaplin sau de congestie. Contracţiile involuntare generate de orgasmele în fază contractilă pe care veţi învăţa să le trăiţi fără a fi nevoiţi să ejaculaţi masează în egală măsură şi prostata, ceea ce ajută la eliminarea congestiei şi la menţinerea acesteia într-o stare bună de sănătate.

RENUNŢAREA LA EJACULARE NU ESTE NEPLĂCUTĂ? Taoiştii practică tehnicile descrise în această carte de mii de ani: ei nu numai că nu au cunoscut efecte secundare negative, dar au beneficiat enorm în ceea ce priveşte starea lor de sănătate şi longevitate. În urma unui studiu referitor la bărbaţii occidentali care aplică orgasmul multiplu, Dunn şi Trost au ajuns la următoarea concluzie: „Niciunul dintre subiecţii noştri nu a avut până acum dificultăţi erectile sau ejaculatorii. Bărbaţii mai în vârstă care practică tehnica orgasmului multiplu reuşesc să menţină erecţii ferme chiar şi după unul sau mai multe orgasme. Experienţa clinică a arătat că niciunul dintre subiecţii noştri nu a suferit vreodată de disfuncţionalităţi sexuale după experienţa orgasmelor multiple”.

A GĂSI CALEA

Ce s-a întâmplat?

Nu am ejaculat, dar am pierdut starea de erecţie. Ce s-a întâmplat?

S-ar putea ca sămânţa dumneavoastră să fie parţial ejaculată sau parţial reabsorbită în corp. Din când în când, atunci când practicaţi tehnicile taoiste, este posibil să aveţi un orgasm fără ejaculare, dar să pierdeţi totuşi starea de erecţie. Dacă acest lucru nu se datorează pur şi simplu unei reduceri a gradului de excitaţie, este probabil că aţi avut o ejaculare *retrogradă* sau inversată. Atunci când se produce aceasta, sperma trece în vezică şi iese din corp într-o manieră inofensivă atunci când urinaţi. Având în vederea pierderea erecţiei şi a spermei (prin urinare), nu se poate vorbi de o execuţie corectă a tehnicii, dar este bine să subliniem că nu s-a întâmplat nimic rău. Hartman şi Fithian explică: „Ceea ce este important de cunoscut este faptul că organismul nu este deloc afectat atunci când are loc o ejaculare retrogradă. Singura consecinţă este

aceea că dacă ejacularea a fost completă, penisul devine moale, la fel ca şi în cazul unei ejaculări obişnuite”. Dacă vă pierdeţi starea de erecţie şi deveniţi curioşi, puteţi să urinaţi într-o ceaşcă. Dacă urina este tulbure, este sigur că aţi avut o ejaculare retrogradă. Este desigur preferabil să faceţi acest test al urinei în singurătate, dat fiind că o asemenea activitate ar putea părea cam bizară în toiul unei nopţi amoroase, romantică, la lumina lumânărilor.

Orgasmul

Orgasmul masculin apare la limita ejaculării. Totuşi, dacă vă precipitaţi pentru a-l atinge mai rapid, riscaţi să căderi ulterior în penibila stare de stupoare post-ejaculatorie. Deşi există anumiţi bărbaţi care continuă să resimtă starea de plăcere după ejaculare, majoritatea dintre ei îşi pierd starea de excitaţie, fiind obligaţi să reia jocul amoros în etape lente. Cele circa 5 – 10 contracţii ejaculatorii puternice sunt cât se poate de agreabile; dacă nu ar fi aşa, majoritatea bărbaţilor nu le-ar considera drept ţelul suprem al dorinţei lor. Orgasmul ejaculatoriu poate da aparenţa unei aventuri ameţitoare, dar pentru cei care au gustat din acrobaţiile aeriene sexuale extatice ale orgasmelor multiple, penibila stare post-ejaculatorie pare similară cu coborârea la sol a avionului. „După un orgasm cu ejaculare – povestea un adept al orgasmului multiplu – am impresia că m-am urcat într-un motagne russe timp de circa 6 secunde… după ce am stat la coadă timp de două ore”.

CUM PUTEM AVEA ORGASME MULTIPLE? La fel ca şi în cazul celorlalte orgasme, începeţi prin a vă simţi excitaţi din punct de vedere sexual, folosindu-vă fie de imaginaţie, fie de vocea partenerei dumneavoastră sau de atingerea ei (în cazul băieţilor adolescenţi un simplu curent de aer poate fi suficient). Această excitaţie iniţială antrenează de regulă o erecţie, iar printr-o stimulare

accelerată, veţi deveni din ce în ce mai excitat, până în *faza contractilă*. Aceasta reprezintă o intersecţie crucială pe drumul către orgasmul multiplu, una din cele două direcţii conducând la ejaculare, iar cealaltă la orgasmul multiplu (vezi fig. 4).

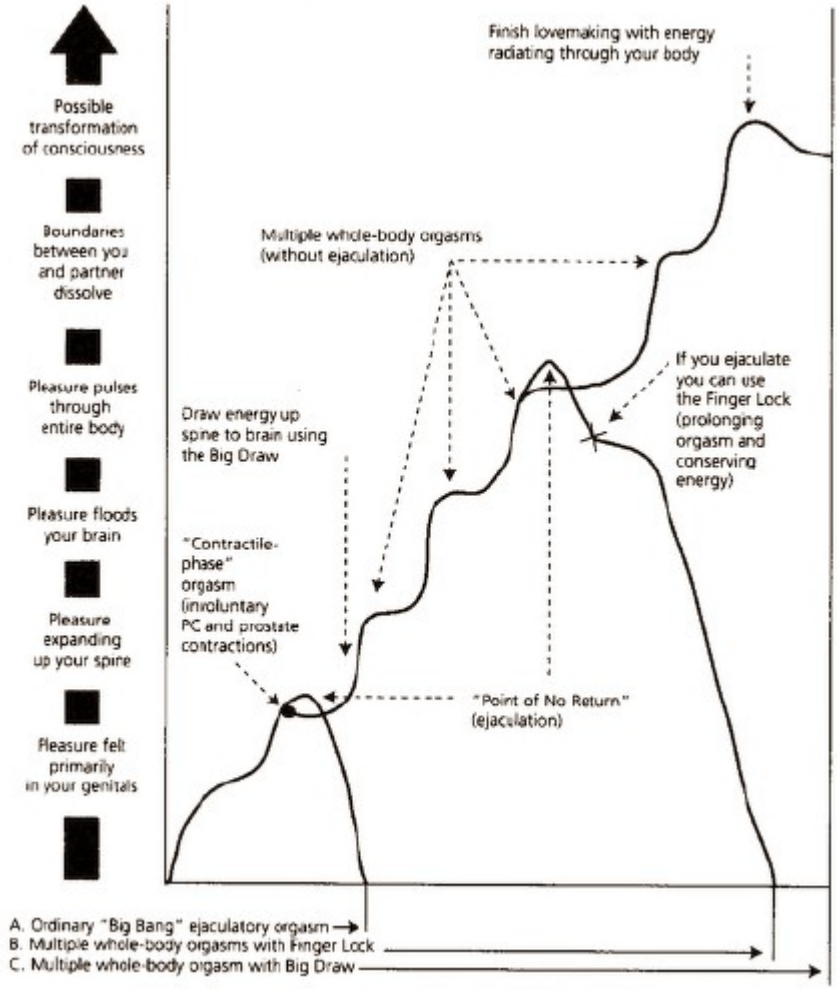

Figure 4 - YOUR ORGASMIC POTENTIAL

În timpul fazei contractile veţi simţi timp de 3 – 5 secunde o serie de contracţii ale prostatei. Aceste orgasme

pelviene agreabile generează ceea ce se numeşte *orgasmele fazei contractile.* Deşi intensitatea lor variază, putând-o egala uneori pe aceea a orgasmelor ejaculatorii obişnuite, la început este posibil ca ele să vi se pară extrem de slabe. Acesta este momentul adevărului. În loc să continuaţi să vă îndreptaţi către punctul de non-retur, după care veţi fi obligat să ejaculaţi, este timpul să vă opriţi sau să reduceţi pentru câteva clipe activitatea de stimulare, un timp suficient de îndelungat pentru a recâştiga controlul asupra gradului dumneavoastră de excitaţie.

O posibilitate constă în comprimarea muşchiului PC care înconjoară prostata dumneavoastră în plină stare de palpitaţie, ceea ce vă va ajuta să controlaţi mai bine aceste spasme. Aspirarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale pornind de la organele genitale, pe care o vom descrie în capitolul următor, ajută de asemenea la reducerea presiunii şi la suprimarea dorinţei de ejaculare. Nivelul dumneavoastră de excitaţie se reduce uşor, pregătindu-se pentru un nou orgasm genital. În cazul orgasmelor multiple, excitaţia este precum un val care urcă până la o primă culme, de care însă nu se sparge pentru a coborî în punctul iniţial, ci dimpotrivă, este împins mai departe, către o culme şi mai înaltă.

Un aspect important: dacă încercaţi să forţaţi orgasmele în faza contractilă aveţi toate şansele să vă risipiţi în ejaculare. Majoritatea bărbaţilor îşi dau seama că trebuie să îşi stopeze excitaţia chiar înainte de a ajunge la orgasmul în fază contractilă, pentru a se destinde. Cei mai mulţi dintre bărbaţii care practică orgasmul multiplu se descriu pe ei înşişi ca având impresia de a cădea *pe spate*, în vidul orgasmelor non-ejaculatorii, în loc să basculeze *în faţă,* în explozia ejaculatorie. Principala idee este de a vă apropia cât de mult este posibil de punctul de inevitabilitate ejaculatorie, delectându-vă cu orgasmul

fazei contractile, fără a aluneca dincolo de culme, în ejaculare. Veţi simţi plăcerea şi eliberarea contracţiilor prostatei, ale muşchiului PC şi ale sfincterului anal.

Măsura în care aceste orgasme multiple ale fazei contractile se apropie unele de celelalte depinde numai de dumneavoastră. Veţi simţi valuri de plăcere satisfăcătoare, care, dacă şi partenera dumneavoastră practică orgasmul multiplu, vă vor ajuta să vă armonizaţi dorinţa sexuală. Nu veţi mai fi nevoiţi să vă îngrijoraţi la ideea de a-i oferi şi partenerei orgasmele „ei", aşteptând până îl puteţi avea „pe al dumneavoastră". În locul acestei anxietăţi veţi beneficia amândoi de o serie potenţială de culmi multiple de plăcere orgasmică.

A GĂSI CALEA

Woops!

Dacă separarea orgasmului de ejaculare nu vi se pare un lucru tocmai uşor, puteţi începe prin a aspira energia sexuală de-a lungul coloanei vertebrale înainte de orgasm. Potrivit taoiştilor, adevărata cheie a plăcerii şi a vindecării întregului corp este circulaţia acestei energii sexuale prin Orbita Microcosmică. De îndată ce începeţi să aspiraţi energia către în sus este posibil să percepeţi senzaţiile orgasmice la nivelul creierului sau al altor părţi ale corpului, ori chiar la nivelul întregului corp. Contractarea voluntară a muşchiului PC, care înconjoară prostata, vă va ajuta să dezvoltaţi o sensibilitate mult mai mare la nivelul bazinului şi să controlaţi orgasmele fazei contractile, care generează contractarea prostatei dumneavoastră în spasmele specifice de plăcere involuntară.

Chiar dacă depăşiţi punctul de non-retur şi ejaculaţi, lucru care vi se va întâmpla frecvent în faza de ucenicie, iar din când în când chiar şi ulterior, nu trebuie să vă simţiţi frustraţi sau dezamăgiţi.

Bucuraţi-vă de contracţiile agreabile ale penisului care însoţesc ejacularea şi conştientizaţi că vor exista întotdeauna alte ocazii în care veţi putea atinge culmi superioare. Nu uitaţi că această practică presupune timp şi intimitate, atât cu dumneavoastră înşivă, cât şi cu partenera dumneavoastră

CE DIFERENŢĂ EXISTĂ ÎNTRE ORGASMELE MULTIPLE ŞI ORGASMELE MULTIPLE ALE *CORPULUI ÎNTREG*? Orice orgasm genital conduce la relaxarea tensiunii generată de acumularea energiei sexuale şi de intensificarea circulaţiei sanguine la nivelul bazinului. Orgasmele multiple şi non-ejaculatorii la nivelul bazinului sunt extrem de satisfăcătoare (şi dinamizante), dar pe măsură ce vă veţi dezvolta capacitatea orgasmică, veţi dori fără îndoială să extindeţi aceste orgasme pelviene la nivelul întregului corp, ceea ce constituie adevăratul secret al practicii de *kung-fu sexual*.

Orgasmele multiple ale *corpului întreg* încep şi ele în faza orgasmelor pelviene specifice fazei contractile, dar în loc să conserve energia sexuală (şi plăcerea) la nivelul bazinului, aceasta este aspirată de-a lungul coloanei vertebrale până în creier, fiind distribuită totodată în întregul organism, aşa cum o vom arăta pas cu pas în capitolul următor. Majoritatea bărbaţilor nici măcar nu-şi dau seama de existenţa acestor culmi sexuale. Ei nu cunosc decât experienţa orgasmului unic (identic pentru ei cu ejacularea) pe care îl resimt aproape exclusiv la nivelul organelor genitale. În lucrarea *Tot ce doriţi să ştiţi despre sex (deşi nu îndrăzniţi să întrebaţi)*, dr. David Reuben descrie un orgasm tipic, aşa cum este înţeles acesta de sexologii occidentali: „Pentru ca orgasmul să aibă loc, întreaga forţă a ansamblului sistemului nervos trebuie să se concentreze la nivelul organelor sexuale. Un orgasm reuşit presupune ca fiecare microvolt de energie electrică să fie mobilizat şi dirijat către penis şi către vaginul

clitoridian”. Totuşi, Reuben nu depăşeşte în descrierea lui ceea ce taoiştii consideră numai primul nivel al orgasmului, *orgasmul genital*.

Aşa cum o demonstrează ilustraţia alăturată referitoare la potenţialul orgasmic (fig. 4), puteţi învăţa nu doar să faceţi experienţa orgasmelor multiple, ci şi să le extindeţi pe acestea dinspre zona organelor genitale până la nivelul creierului, de-a lungul întregului corp. Pentru a cita din nou cuvintele unui adept al orgasmului multiplu: „Un orgasm al întregului corp – incredibil! De îndată ce ai făcut această experienţă, nu mai poţi reveni niciodată la orgasmul genital”.

CARE ESTE SENZAŢIA EXACTĂ A UNUI ORGASM AL CORPULUI ÎNTREG? Fiecare fiinţă percepe această beţie orgasmică într-o manieră mai mult sau mai puţin diferită, ceea ce face ca descrierea în termeni universali să fie dificilă. Experienţa este adeseori atât de intensă, încât oamenii au recurs la un limbaj mistic (folosind expresii precum „sunt una cu universul”), dificil de înţeles de către aceia care nu au făcut ei înşişi experienţa descrisă. Totuşi, există şi o serie de senzaţii mai concrete cum ar fi fierbinţeala, furnicăturile, vibraţiile sau pulsaţiile care traversează întregul organism. Cea mai bună manieră de a vă face o idee în legătură cu această stare este aceea de a asculta descrierile unor bărbaţi care au trăit ei înşişi asemenea orgasme.

Unul dintre ei descrie astfel prima sa experienţă a unui orgasm al întregului corp: „Făceam dragoste şi m-am gândit că voi juisa; în timp ce am început să respir mai profund, am simţit cum capul începe parcă să mă curenteze, fiind străbătut de gâdilături asemănătoare unor curenţi electrici. Aveam impresia că mici jerbe de scântei izbucnesc în interiorul acestuia; ele urcau parcă din spatele cefei şi urmau un circuit de du-te vino prin capul meu. Credeam chiar că o să leşin – totul era *atât de*

agreabil. Şi m-am gândit: dacă această senzaţie va continua încă puţin, cred că o să-mi iau pur şi simplu zborul!” Şi a durat… este dificil de spus cât, dar cel puţin un minut. A fost un orgasm *lung*, o furnicătură constantă, care se diminua numai pentru a reveni din nou. Întregul meu corp rezona precum un clopot”.

Un alt bărbat şi-a descris prima experienţă a unui orgasm multiplu în maniera următoare: „Totul nu se mai limita acum numai la organele genitale. Întregul meu corp a început să vibreze, iar eu m-am gândit: Ei bine, habar n-am ce mi se întâmplă. La început mi s-a făcut chiar puţin frică, dar având în vedere că totul era extrem de agreabil, m-am relaxat şi m-am lăsat purtat de val”.

Un al treilea bărbat îşi descrie astfel experienţa: „În timp ce sporea, excitaţia mea sexuală devenea mai puţin activă, mai puţin fierbinte, mai puţin sălbatică decât pe vremea când aveam un orgasm cu ejaculare. Acum totul era mai echilibrat, mai bine controlat. Pe măsură ce plăcerea şi presiunea sporeau şi se acumulau, energia putea circula prin Orbita Microcosmică de-a lungul întregului corp. Scopul nu mai consta în expulzarea brutală a spermei, ci în simţirea acestei energii care vibrează pretutindeni, în trezirea iubirii şi a tandreţei, al căror efect imediat era o expansiune a stării de conştiinţă. Întregul meu corp era cu mult mai relaxat, îndeosebi în momentul orgasmului”.

În sfârşit, un alt adept la orgasmului multiplu şi-a comparat experienţa cu orgasmul ejaculatoriu în următoarea manieră: „Senzaţia unui orgasm al corpului întreg este mult mai subtilă, mai completă, mai satisfăcătoare. În ansamblu, procesul nu dă impresia unei explozii de scurtă durată, ci mai degrabă a unei implozii mult mai lungă şi mult mai lentă. El nu generează senzaţia de vid ulterior, lucru uşor de înţeles, căci în timpul unei explozii o anumită parte din tine părăseşte corpul, în timp

ce printr-o implozie, îţi poţi păstra energia în întregime. Nu mai rămâne decât o satisfacţie profundă la nivelele fizic, emoţional şi spiritual, care durează mai multe ore, uneori chiar zile întregi”.

În Occident, noi ne-am limitat definirea orgasmului la pulsaţiile bazinului (în realitate ale prostatei) şi ale organelor genitale (penisului), în timp ce vechii taoişti au înţeles că un orgasm cuprinde toate tipurile de pulsaţii (contracţii şi expansiuni), putând avea loc la nivelul întregului corp. Michael Winn explică: „O pulsaţie orgasmică poate atinge întregul corp sau numai o parte oarecare a acestuia. Este posibil ca un singur organ să cunoască orgasmul, spre exemplu creierul. De altfel, nici nu aţi putea şti că aveţi un orgasm al penisului sau al prostatei dacă la acestea nu ar participa simultan şi creierul dumneavoastră”.

Orgasme multiple discontinue şi continue

Este important să subliniem că orgasmele corpului întreg sunt atât de intense încât este uneori dificil să discerni când se termină unul şi când începe altul. Valurile de plăcere care se succed într-un ritm ameţitor fac ca orice numerotare să pară absurdă. Cercetările făcute în laboratorul lui Hartman şi Fithian (vezi capitolul unu) sugerează că bărbaţii (şi femeile) pot avea deopotrivă orgasme multiple *discontinue* şi *continue*.

În timpul orgasmelor discontinue, experienţa orgasmică este culminantă, după care ea scade în intensitate, fiind însă urmată de o altă culme orgasmică. În timpul orgasmelor multiple continue, experienţa orgasmică este de asemenea culminantă, amplificându-se mai mult sau mai puţin, fără a părăsi însă niciodată starea orgasmică. Hartman şi Fithian au clasificat aceste două tipuri de orgasme, pornind de la ritmul cardiac, care revine în timpul orgasmelor multiple discontinue la nivelul său iniţial (de circa 70 de bătăi pe minut) între orgasme. În

timpul orgasmelor multiple continue, ritmul cardiac traversează o serie de culmi fără a reveni între acestea la nivelul iniţial (vezi fig. 19). În sfârşit, aceste orgasme discontinue şi continue se pot combina în cele mai felurite combinaţii de culmi ale plăcerii. Combinaţiile sunt într-adevăr nelimitate. Ne aflăm la o mie de ani-lumină de orgasmul care durează şase secunde cu care se mulţumesc majoritatea bărbaţilor, considerându-l orgasmul masculin „normal”.

Sex şi spiritualitate

Dacă practicaţi sexualitatea în cuplu (cu o parteneră), este posibil să simţiţi cum energia sexuală circulă nu numai prin organismul dumneavoastră, dar şi al partenerei dumneavoastră. Este posibil să ajungeţi să simţiţi cum frontierele fizice care vă separau ajung să se dizolve. Numeroşi bărbaţi au simţit această uniune cu partenera lor, sau chiar un sentiment de fuziune cu întregul univers, făcând dragoste într-o manieră uluitor de intimă. Prin practica *kung-fu sexual* veţi învăţa să atingeţi în mod constant această stare de conştiinţă împreună cu partenera dumneavoastră, şi chiar în singurătate. Acest tip de fuziune sexuală cu o altă persoană sau cu întregul univers poate genera în mod real o transformare a conştiinţei. Acesta este motivul pentru care în Orient sexualitatea a fost adeseori percepută drept o cale spirituală, şi nicidecum ca un obstacol în calea spiritualităţii (vom trata pe larg raportul dintre sexualitate şi spiritualitate în capitolul cinci, în secţiunea numită „Sexualizarea spiritului”).

CAP. 3. DEVENIŢI UN BĂRBAT MULTIORGASMIC

După ce am insistat asupra unei mai bune înţelegeri a sexualităţii la bărbaţi şi a potenţialului real al acestuia, a sosit momentul să explicăm ce înseamnă a deveni multiorgasmic. Această capacitate presupune dezvoltarea

simultană a forţei dumneavoastră sexuale şi a sensibilităţii dumneavoastră. Aşa cum am menţionat deja în introducere, majoritatea bărbaţilor care practică exerciţiile din acest capitol, vor experimenta primele orgasme multiple după numai o săptămână sau două şi vor controla perfect tehnica după circa 3 – 6 luni. Vor exista cu siguranţă şi anumite persoane a căror energie şi sensibilitate sexuale sunt deja suficient de bine dezvoltate pentru a putea trăi experienţa orgasmului multiplu încă de la prima tentativă, în timp ce altele – a căror energie este mai slabă, sau care sunt mai puţin sensibile, vor fi nevoite să aştepte chiar mai mult de şase luni înainte de a experimenta în mod constant orgasmul multiplu. Totul depinde aşadar numai de consecvenţa dumneavoastră şi de perseverenţa cu care veţi aplica practicile descrise în continuare. Estimările menţionate mai sus au un titlu pur informativ, dar în realitate, ceea ce contează mai mult este să nu vă lăsaţi descurajaţi. Perseverenţa este cheia reuşitei dumneavoastră

Respiraţia: principii de bază

Oricât de ciudat ar putea părea, controlul asupra ejaculării şi capacitatea de a multiplica orgasmele începe printr-o aprofundare şi amplificare a manierei în care respiraţi. La fel ca şi în cazul artelor marţiale şi al altor practici meditative, suflul este considerat instrumentul cu ajutorul căruia puteţi ajunge să vă controlaţi corpul fizic. Respiraţia este deopotrivă voluntară şi involuntară, cu alte cuvinte noi respirăm de regulă fără să ne gândim la acest proces, dar putem opta pentru modificarea ritmului sau a profunzimii acestuia. Această utilizare a mentalului nostru pentru a cultiva corpul reprezintă chiar fundamentul tehnicii de *kung-fu sexual*.

Respiraţia este de asemenea legată de ritmul cardiac. Dacă respiraţi mai rapid şi într-o manieră superficială, ca atunci când aţi alergat, ritmul cardiac creşte la rândul lui.

Dacă respiraţi lent şi profund, ritmul cardiac încetineşte. Aşa cum am învăţat mai devreme, un ritm cardiac sporit reprezintă una din componentele orgasmului, iar o respiraţie accelerată semnalează o apropiere a acestuia. Acesta este motivul pentru care prima etapă prin care puteţi ajunge să vă controlaţi gradul de excitaţie – şi implicit ejacularea – este respiraţia lentă şi profundă.

Respiraţia abdominală

Majoritatea oamenilor respiră extrem de superficial, inspirând intercostal şi clavicular, şi nelăsând decât o cantitate mică de oxigen să fie absorbită de plămâni. Noii născuţi au o respiraţie abdominală, ceea ce înseamnă că ei respiră profund, până la fundul plămânilor. Dacă observaţi un bebeluş care doarme, puteţi constata cu uşurinţă cum abdomenul său se ridică şi coboară odată cu fiecare suflu. Respiraţia abdominală ne permite să înlocuim aerul care stagnează la fundul plămânilor noştri cu un aer proaspăt, plin de oxigen. Aceasta este maniera cea mai sănătoasă de a respira, dar oamenii pierd această capacitate naturală atunci când stresul şi anxietatea le amplifică frecvenţa şi le diminuează amplitudinea suflului. Această respiraţie grăbită şi anxioasă se limitează la partea superioară a pieptului. Atunci când suntem fericiţi şi când râdem, noi regăsim această capacitate de a respira abdominal. În exerciţiul care urmează veţi regăsi respiraţia abdominală pe care aţi cunoscut-o în timpul copilăriei îndepărtate.

A GĂSI CALEA

Inspiraţi pe nas

Atunci când practicaţi exerciţiile din această carte, inspiraţi întotdeauna pe nas, care filtrează şi încălzeşte aerul. Atunci când inspiraţi pe gură, aerul absorbit este nefiltrat şi neîncălzit, ceea ce face ca trupul dumneavoastră să aibă dificultăţi mai mari în a-l asimila.

Câteva minute de respiraţie abdominală pe zi

vor da corpului dumneavoastră obişnuinţa de a respira profund în mod natural, chiar şi atunci când dormiţi. Atunci când sunteţi cuprinşi de focul pasiunii, această capacitate de control al suflului va fi esenţială pentru a împiedica ejacularea şi pentru a difuza senzaţia orgasmică de-a lungul corpului.

După ce veţi fi învăţat să evitaţi ejacularea, va fi extrem de important să expiraţi profund, la fel ca în exerciţiul următor. Acest gen de respiraţie ajută într-adevăr la mai buna circulaţie a energiei sexuale prin întregul corp, permiţând organelor acestuia să o absoarbă. Pe de altă parte, respiraţia abdominală efectuează un veritabil masaj al organelor şi al prostatei şi vă poate ajuta să eliminaţi senzaţia de preaplin energetic – pe care numeroşi bărbaţi o experimentează atunci când încetează să mai ejaculeze.

Deşi expiraţia pe nas nu este la fel de importantă ca şi inspiraţia pe nas, ea este totuşi preferabilă. Anumite persoane preferă totuşi să expire pe gură atunci când practică respiraţia profundă. Optaţi pentru metoda care vă convine cel mai mult.

Exerciţiul 1

Respiraţia abdominală

1. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spatele drept şi cu tălpile la sol, depărtate pe lăţimea umerilor.

2. Plasaţi mâinile pe ombilic şi relaxaţi umerii.

3. Inspiraţi pe nas şi conştientizaţi cum partea inferioară a abdomenului se umple de aer în regiunea ombilicului (în jurul acestuia), înaintând către exterior. Simultan, diafragma dumneavoastră coboară (vezi fig. 5).

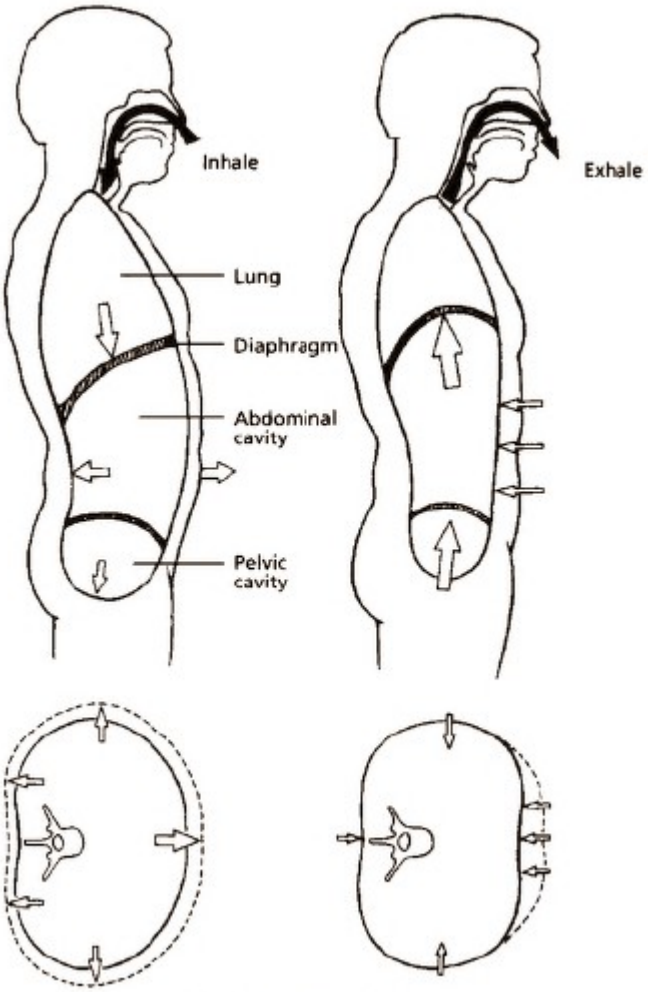

Figure 5 - BELLY BREATHI NG

4. În timp ce păstraţi muşchii pieptului relaxaţi, expiraţi cu o anumită forţă, retrăgând ombilicul către spate. Conştientizaţi simultan cum penisul şi testiculele se ridică.

5. Repetaţi etapele 3 şi 4 de 18 – 36 de ori.

Râsul abdominal

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în practicarea respiraţiei abdominale, aşa cum se întâmplă cu numeroşi occidentali, vă recomandăm să practicaţi *râsul abdominal*. Atunci când râdeţi în această manieră, întregul dumneavoastră abdomen se scutură. Acesta nu este un râs artificial, ci râsul autentic care ţâşneşte atunci când vă aflaţi în compania unor prieteni. Este acel tip de râs care vă poate da dureri de burtă, fapt explicabil având în vedere că majoritatea dintre noi nu folosim aceşti muşchi prea frecvent. Pentru a râde cu abdomenul, aşezaţi-vă pe un scaun cu spatele drept şi tălpile la sol, uşor depărtate. Plasaţi mâinile pe abdomen şi începeţi să râdeţi (pornind dinspre abdomen). Simţiţi cum vibrează stomacul. Acest râs abdominal vă va ajuta să relaxaţi diafragma şi să respiraţi cu abdomenul. El vă va ajuta de asemenea să generaţi o mare cantitate de energie, pe care veţi învăţa mai târziu să o puneţi în mişcare de-a lungul corpului, pentru a vă ameliora orgasmele şi starea de sănătate.

Exerciţiul 2

Numărătoarea Secolului

1. Inspiraţi lent (dilatând abdomenul) şi expiraţi (aplatizând abdomenul). Număraţi fiecare care ciclu de inspiraţie şi expiraţie, adică fiecare respiraţie completă.

2. Continuaţi să respiraţi abdominal numărând până la o sută, fără să vă gândiţi la nimic altceva decât la respiraţia dumneavoastră

3. Dacă sesizaţi că mintea dumneavoastră începe totuşi să rătăcească, reluaţi exerciţiul de la început.

4. Practicaţi acest exerciţiu de două ori pe zi până când reuşiţi să ajungeţi cu uşurinţă cu numărătoarea până la o sută.

Amplificarea puterii de concentrare

Acest exerciţiu se bazează pe respiraţia abdominală

pe care tocmai am învăţat-o şi vă va ajuta să vă ameliorați capacitatea de concentrare. În acest exerciţiu trebuie să numărați până la o sută de respiraţii fără să îi permiteţi minţii dumneavoastră să rătăcească (o inspiraţie şi o expiraţie constituie o respiraţie). Exerciţiul pare cât se poate de simplu, dar el nu este atât de uşor pe cât pare. Majoritatea oamenilor se plictisesc deja după zece respiraţii, iar mintea lor începe să vagabondeze. Unul dintre adepţii orgasmului multiplu îşi explica practica astfel: „Mă duc la sala de gimnastică, mă aşez în saună, unde încep să îmi număr respiraţiile până la o sută. În timp ce număr, mă trezesc câteodată (pe la numărul 50 sau 60) că mă gândesc la acţiunile mele la bursă sau la alte lucruri lumeşti şi dintr-odată nu-mi mai amintesc de numărul la care am ajuns. Reîncep atunci de la zero şi continui până când ajung la o sută".

Întărirea muşchilor sexuali

A sosit timpul să vă dezvoltaţi forţa sexuală. Muşchiul pubo-coccigian sau muşchiul PC (pe care l-am menţionat deja în capitolul precedent), reprezintă centura musculară care leagă osul pubian în partea din faţă cu coccisul în partea din spate (vezi fig. 6).

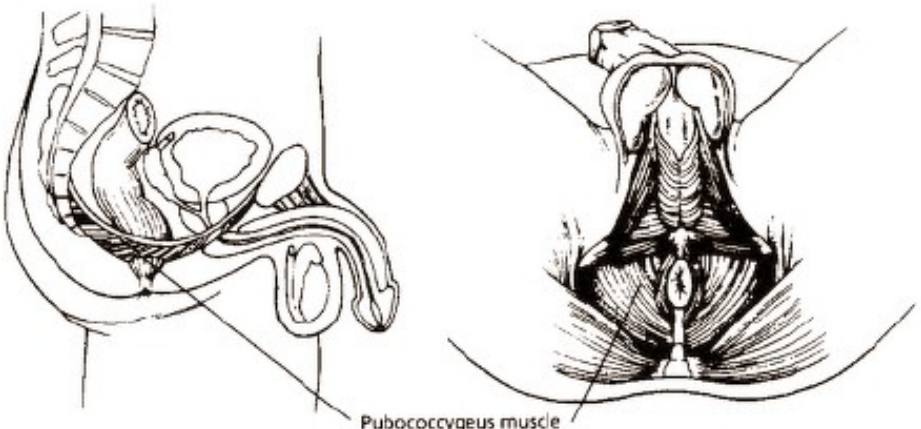

Figure 6 - THE PC MUSCLE

Majoritatea bărbaţilor simt muşchiul PC la nivelul perineului, chiar în spatele testiculelor şi chiar în faţa anusului. Acesta este muşchiul care vă permite să blocaţi procesul de urinare atunci când nu aveţi la dispoziţie o toaletă. El este responsabil de asemenea de contracţiile ritmice ale bazinului şi ale anusului în momentul orgasmului. În lucrarea lor, *Punctul G,* Ladas Wipple şi Perry descriu importanţa acestui muşchi astfel: „Dacă bărbaţii îşi amplifică forţa muşchiului lor pubo-coccigian, ei pot învăţa cu uşurinţă să atingă orgasmul multiplu şi să separe orgasmul de ejaculare”. Orgasmul începe la nivelul prostatei şi deci este esenţial să învăţăm să blocăm această glandă cu ajutorul muşchilor pelvieni. Pe lângă faptul că veţi obţine mai multe orgasme şi de mai bună calitate, veţi putea de asemenea – graţie acestei presiuni – să preîntâmpinaţi orice întărire sau umflare a prostatei, glandă adeseori atât de suferindă la numeroşi bărbaţi. Muşchiul PC (care înconjoară prostata) serveşte drept valvă în jurul părţilor genitale; puteţi învăţa să închideţi şi să deschideţi succesiv această valvă. Muşchiul poate fi conştientizat cu uşurinţă atunci când încercaţi să eliminaţi ultimele picături de urină. În cazul femeilor, ele îl simt încă

şi mai bine în timpul unei naşteri. Femeile care şi-au amplificat forţa muşchiului PC pot înlănţui bărbatul în interiorul vaginului lor cu o putere mult mai mare, ceea ce amplifică senzaţiile deopotrivă pentru ea şi pentru el.

Acest muşchi este cel care permite animalelor să dea din coadă. În mod uimitor, cuvântul penis semnifică în limba latină literalmente „coadă”. Astfel, exerciţiile descrise în continuare vă vor permite „să daţi din coadă” pentru a vă întări erecţiile, pentru a vă intensifica orgasmele şi pentru a separa orgasmele de ejaculare.

Exerciţiul 3

Oprirea jetului

1. Atunci când sunteţi pe punctul de urina, ridicaţi-vă pe vârful picioarelor. Dacă este necesar, puteţi să vă sprijiniţi de un zid.

2. Inspiraţi profund.

3. Expiraţi lent şi expulzaţi urina cu forţă, trăgând perineul către în sus şi strângând din dinţi.

4. Inspiraţi şi contractaţi muşchiul PC pentru a bloca fluxul de urină.

5. Expiraţi şi reîncepeţi să urinaţi.

6. Repetaţi etapele 4 şi 5 de 3 până la 6 ori sau până terminaţi de urinat.

Blocarea jetului

Maniera cea mai uşoară de a identifica muşchiul PC este blocarea fluxului de urină prin contractarea muşchilor interni ai bazinului. Blocarea jetului de urină a fost unul din primele acte de control corporal pe care le-aţi învăţat în copilăria îndepărtată. Această capacitate de a controla fluxul urinei vă poate ajuta şi acum să vă controlaţi ejacularea, având în vedere că traseul urinar ejaculatoriu şi seminal trec deopotrivă prin vecinătatea prostatei (ceea ce explică de ce atunci când prostata unui bărbat este hipertrofiată, acesta are dificultăţi de urinare şi de ejaculare).

A GĂSI CALEA

Golirea vezicii

Având în vedere că vezica şi prostata sunt atât de apropiate una de cealaltă, urinaţi înainte de a face dragoste, dacă aveţi impresia că vezica dumneavoastră este plină. O vezică plină dă întotdeauna impresia necesităţii de a ejacula, ceea ce nu vă uşurează în niciun caz sarcina de a vă controla acest reflex.

Dacă dispuneţi de un muşchi PC viguros, puteţi opri cu uşurinţă procesul de urinare. Dacă nu reuşiţi acest lucru, aceasta se datorează faptului că muşchiul dumneavoastră PC este încă prea slab. Senzaţiile de pişcături care pot apărea la începutul practicii sunt perfect normale şi vor dispărea după cel mult câteva săptămâni, cu excepţia cazurilor în care poate apărea o infecţie, situaţie în care se recomandă să consultaţi un medic şi să vă vindecaţi înainte de relua antrenamentul. Dacă resimţiţi o senzaţie de oboseală extremă, aceasta se datorează pur şi simplu faptului că aveţi nevoie de exerciţiu. Aspirarea perineului într-o mişcare ascendentă în timp ce eliminaţi urina vă va ajuta să urinaţi cu mai multă forţă şi să vă întăriţi nu doar muşchiul PC, ci deopotrivă rinichii, prostata şi vezica.

Deşi anumite accesorii ale practicii, precum ridicarea în vârful picioarelor şi strângerea dinţilor, sporesc intensitatea acesteia, *ceea ce contează mai mult este pur şi simplu să vă opriţi şi să reîncepeţi să urinaţi cât de des posibil.* Iată cum îşi descrie practica un bărbat adept al orgasmului multiplu: „De fiecare dată când merg la toaletă, urmăresc să mă opresc şi să reîncep să urinez de cel puţin trei ori. Dacă sunt într-o dispoziţie mai jucăuşă, şi nu sunt suficient de grăbit, alternez oprirea jetului cu

reluarea procesului de urinare, uneori de 5, 6 sau chiar 7 ori la rând”.

Mişcările muşchiului PC

Importanţa muşchiului PC a fost descoperită în Occident în decursul anilor patruzeci de către ginecologul Arnold Kegel. Acesta a pus la punct faimoasele exerciţii Kegel – care asistă femeile însărcinate să îşi controleze vezica pentru a uşura naşterea. Pacientele doctorului Kegel şi-au dat seama că aceste exerciţii le amplifică de asemenea şi dorinţa sexuală, le intensifică orgasmele şi le ajută să trăiască orgasme multiple. Aşa cum am menţionat deja, întărirea acestui muşchi este importantă deopotrivă pentru sănătatea pelviană şi pentru plăcerea sexuală a bărbaţilor.

În Occident există o mare varietate de exerciţii care îşi propun să întărească muşchiul PC; majoritatea dintre ele reprezintă de fapt adaptări ale tehnicilor Kegel. De fiecare dată este vorba de contractarea şi destinderea succesivă a muşchiului PC, diferind numai numărul de repetiţii şi durata contracţiilor. Exerciţiul pe care îl prezentăm în continuare se bazează pe faptul că toţi muşchii circulari ai corpului sunt interconectaţi (inclusiv muşchii ce înconjoară ochii, gura, perineul şi anusul) – aşa cum au înţeles atât de bine la vremea lor taoiştii. Contractând muşchii ce înconjoară ochii şi gura puteţi amplifica simultan forţa muşchiului PC. Exerciţiul poate fi practicat cu cea mai mare uşurinţă în poziţia şezând, dar pe măsură ce avansaţi veţi putea să-l practicaţi de asemenea în picioare sau alungit.

Deşi contracţia ochilor şi buzelor vă permite să contractaţi mai uşor muşchiul PC, care înconjoară prostata şi anusul, *ceea ce contează mai mult în practicarea acestui exerciţiu este să contractaţi şi să relaxaţi muşchiul PC cât de des posibil,* lucru pe care îl puteţi practica oriunde: aşezaţi la volanul maşinii, atunci când priviţi la televizor,

când trimiteţi un fax sau în timpul unei şedinţe plicticoase. Spre exemplu, puteţi urmări câte contracţii puteţi efectua atunci când aşteptaţi în faţa unui semafor, sau cât timp puteţi menţine o singură contracţie până când culoarea acestuia se transformă în verde.

Urmăriţi să practicaţi acest exerciţiu de două sau trei ori pe zi (deşi îl puteţi practica oricât de des doriţi). La început el poate genera o anumită stare de oboseală, de aceea nu trebuie să exageraţi; sporiţi progresiv numărul de contracţii şi frecvenţa exerciţiului. Constanţa este mai importantă în cazul de faţă decât cantitatea. Pentru a o transforma într-o obişnuinţă zilnică, puteţi asocia spre exemplu practica cu anumite evenimente de toate zilele, cum ar fi trezirea de dimineaţă, duşul sau culcarea, chiar înainte de a adormi.

Potrivit opiniei autorilor lucrării *Punctul G*, un bărbat al cărui muşchi PC este viguros poate ridica şi coborî o servietă sprijinită de penisul său în erecţie în timp ce îşi contractă acest muşchi (în stadiile mai avansate ale practicilor taoiste, adepţii folosesc chiar greutăţi în întărirea muşchilor pelvieni). Pentru moment vă recomandăm să nu vă dedaţi unor asemenea excese, şi în orice caz nu într-o manieră exihibiţionistă. Aşa cum precizează cu atâta justeţe autorii lucrării *Punctul G*, „anxietatea performanţei” reprezintă cel mai mare duşman al erecţiei masculine.

Exerciţiul 4

Contracţiile muşchiului PC

1. Inspiraţi şi concentraţi-vă asupra prostatei, perinelui şi anusului.

2. În timp ce expiraţi, contractaţi-vă muşchiul PC care înconjoară prostata şi anusul, contractând simultan şi muşchii ce înconjoară ochii şi gura.

3. Inspiraţi şi relaxaţi-vă, destinzând muşchiul PC, precum şi aceia ai ochilor şi ai gurii.

4. Repetaţi etapele 2 şi 3, contractând de fiecare dată muşchii pe expiraţie, apoi relaxându-i pe inspiraţie, de 9 – 36 de ori.

Desfătarea prin autocultivare

A sosit momentul să vă cultivaţi sensibilitatea sexuală. Instrumentul cel mai la îndemână în acest sens constă în desfătarea de unul singur. Din nefericire, majoritatea oamenilor din Occident nu au înţeles niciodată, din cauza educaţiei primite, locul esenţial pe care îl ocupă sexualitatea şi energia sexuală ca factori de sănătate. Încă din copilăria îndepărtată, când v-aţi atins pentru prima oară „părţile intime", părinţii v-au atras probabil atenţia, mai mult sau mai puţin discret, „să luaţi mâna de acolo". Deşi aceasta nu v-a împiedicat mai târziu să vă închideţi în dormitor sau în baie, este probabil că resimţiţi încă un anumit sentiment de culpabilitate şi de jenă în ceea ce priveşte masturbarea. Şi nu sunteţi singurul.

Ambiguitatea atitudinii creştine faţă de sexualitate, îndeosebi când aceasta nu este orientată către procreare, continuă să influenţeze societatea occidentală şi obiceiurile acesteia. Spre exemplu, Dr. Joycelyn Elders, Chirurg General al SUA, a fost forţat să îşi dea demisia în anul 1994 pentru culpa de a fi afirmat public că masturbarea „face parte din sexualitatea umană". De aceea, considerăm util să ştiţi că atitudinea creştină asupra masturbării – numită mai de mult *onanism* – este fondată pe o interpretare falsă a istoriei lui Onan din Biblie. Onan a fost pedepsit pentru vina de a fi refuzat să se culce cu soţia fratelui său, potrivit obiceiului epocii. „Păcatul" său nu avea aşadar nimic de-a face cu masturbarea.

Jocul cu sine însuşi

Sexualitatea taoistă a apărut ca o ramură a medicinei, şi nu a moralităţii. Ea nu interzice aşadar nicio formă de sexualitate umană, ci urmăreşte pur şi simplu să

ofere mijloacele prin care vă puteţi păstra o stare bună de sănătate. Maeştrii taoişti considerau masturbarea – pe care o numeau *autocultivarea* sau *exerciţiul genital* – ca pe o manieră esenţială de a dobândi controlul ejaculatoriu şi de a învăţa punerea în mişcare a propriei energii sexuale în scopul revitalizării (vă reamintim că această *autocultivare* nu include în niciun caz ejacularea).

Potrivit taoismului, jocul este una din cele mai bune maniere de a învăţa, iar „jocul cu sine însuşi" reprezintă un mijloc excelent de întărire a organelor genitale şi de amplificare a energiei sexuale. Majoritatea oamenilor se tem de „masturbarea în exces", dar taoiştii ştiau că acest lucru este imposibil atâta vreme cât fiinţa învaţă să îşi controleze ejacularea. Adevărata problemă constă în ejacularea excesivă care goleşte şi epuizează forţele virile, pierdere la fel de valabilă însă şi în cazul sexualităţii în cuplu cu ejaculare.

Potrivit lui Kinsey şi mai multor studii recente, aproape toţi băieţii şi majoritatea bărbaţilor se masturbează. Interzicerea sau descurajarea acestui aspect natural al sexualităţii în faza de pubertate îi transformă pe băieţi în nişte veritabili hoţi sexuali, forţându-i să îşi camufleze plăcerea. Nu este exclus ca majoritatea bărbaţilor să ejaculeze atât de rapid deoarece au crescut învăţând „să-şi dea drumul" înainte „de a fi prinşi". Dr. Wardell Pomeroy consideră în lucrarea sa *Băieţii şi sexul* că având în vedere că toţi băieţi aflaţi la vârsta pubertăţii sau adolescenţei se masturbează, aceştia au tot interesul să înveţe să facă acest lucru cât mai lent, acordându-şi toată libertatea, cu scopul de a învăţa să facă dragoste o perioadă cât mai îndelungată mai târziu, când vor deveni activi din punct de vedere sexual.

Taoiştii ar adăuga că băieţii trebuie să înveţe să îşi ofere plăcerea sexuală fără să ejaculeze. Băieţii tineri sau adolescenţii care ejaculează prea mult îşi vor da seama că

energia şi motivaţia lor pentru alte activităţi se diminuează semnificativ. Pe vremea când autorul acestei cărţi, Mantak Chia, era copil în Thailanda, el a studiat la şcoală într-o clasă alături de un băiat care a rămas repetent de patru ori. Acesta se masturba în fiecare zi în clasă de patru sau cinci ori şi ejacula într-o sticlă. Acest caz este desigur extrem, dar în viziunea taoistă, eşecul său şcolar era cât se poate de firesc. El se golea literalmente de energie, şi îndeosebi creierul său. Expresia „a-şi clăti creierul" reprezintă o descriere adecvată a stării de oboseală după mai multe ejaculări repetate.

Un mare număr de bărbaţi (şi de femei) căsătoriţi sau care trăiesc în concubinaj continuă să îşi ofere singuri plăcerea sexuală. În anul 1972 Asociaţia Medicală Americană îi sfătuia pe medici în lucrarea intitulată *Sexualitatea umană*, indicând: „Masturbarea este practicată de către bărbaţii şi de către femeile de toate vârstele, adeseori ca un supliment la relaţiile sexuale conjugale, iar femeile au tendinţa să se masturbeze încă şi mai mult odată cu avansarea în vârstă" (anumite statistici că circa 70% din bărbaţii şi din femeile căsătorite se masturbează). Autocultivarea plăcerii nu poate înlocui raporturile sexuale cu un partener sau o parteneră, dar poate acţiona ca un adjuvant de mare valoare. Un studiu naţional recent patronat de Universatea din Chicago a demonstrat că persoanele care fac dragoste în mod regulat se masturbează în realitate *chiar mai mult* decât celelalte.

Autocultivarea plăcerii poate ajuta fiinţa să se debaraseze de tensiunile acumulate, atunci când simte nevoia unei uşurări sexuale mai degrabă decât de un moment de intimitate. Ea poate fi de asemenea utilă atunci când partenera dumneavoastră este obosită, distrată sau atunci când nu împărtăşeşte acelaşi apetit sexual ca şi dumneavoastră (dacă ea are un libido mai redus, recomandaţi-i să citească capitolul şase, precum şi toate

pasajele numite „Motivaţiile vieţii noastre sexuale”, din capitolul nouă). Dacă, pentru un motiv oarecare, vi se pare imposibil să vă oferiţi singuri plăcerea, puteţi învăţa să cunoaşteţi orgasmul multiplu împreună cu partenera dumneavoastră. Este posibil ca aceasta să dureze ceva mai mult timp, dar asta este tot. Puteţi să faceţi exerciţiile pe care le-aţi învăţat deja: Respiraţia Abdominală, Numărătoarea Secolului, Oprirea Jetului şi Contracţiile Muşchiului PC.

Nimeni nu ne-a învăţat să ne oferim singuri plăcerea. Dacă ne reamintim de scandalul care a izbucnit atunci când Chirurgul General Elder a declarat că „masturbrea ar trebui predată şi învăţată”, este puţin probabil ca asemenea noţiuni să fie introduse prea curând în programele de studii şcolare. Majoritatea dintre noi învăţăm să ne masturbăm în viteză, singuri, sau în compania altor băieţi la fel de puţin experimentaţi ca şi noi. Circumstanţele nu sunt prea favorabile pentru dezvoltarea unei sensibilităţi autentice, şi încă şi mai puţin pentru amplificarea competenţei, motiv pentru care ne permitem să vă propunem câteva indicaţii.

CONŞTIENTIZAŢI-VĂ PLĂCEREA. Dacă obişnuiţi să folosiţi materiale pornografice sau alte elemente erotice pentru a trezi în dumneavoastră dorinţa, urmăriţi – odată excitaţi – să vă focalizaţi atenţia asupra senzaţiilor prezente în propriul dumneavoastră corp. Deşi amplifică energia sexuală, pornografia nu este de natură să ajute focalizarea minţii, a cărei atenţie este cu uşurinţă deturnată de propriile senzaţii în momentul în care vă apropiaţi de orgasm. Numeroşi bărbaţi învaţă autocultivarea sexuală cu ajutorul pornografiei, şi deşi nu este aici locul cel mai potrivit pentru a discuta pro şi contra Primului Amendament (N.N. al Constituţiei americane, legat de libertatea de expresie şi de religie) sau de industria sexului, trebuie totuşi să recunoaştem că

pornografia vă poate îndepărta mult de dumneavoastră înşivă. În practica pe care o propunem în continuare, este vorba de adâncirea în interiorul fiinţei şi de conştientizarea propriei plăceri, şi nicidecum de ideile pe care şi le pot face alte persoane.

STIMULAŢI-VĂ PENISUL ÎN ÎNTREGIME. *Este important să urmăriţi să stimulaţi ansamblului penisului dumneavoastră* Majoritatea bărbaţilor se concentrează asupra extremităţilor penisului, care reprezintă partea cea mai erogenă. Totuşi, potrivit medicinei chineze, diferitele părţi ale penisului corespund diferitelor părţi ale corpului (vezi fig. 7).

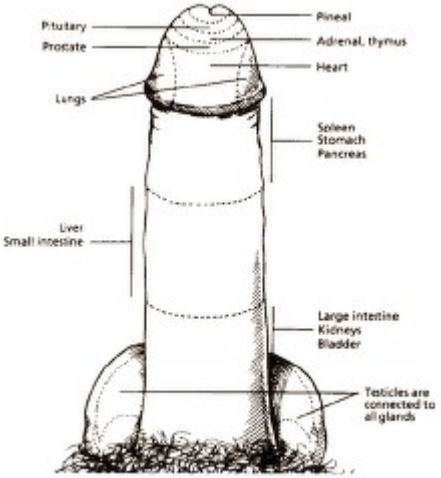

Figure 7 - PENI S REFLEXOLOGY

Pentru a evita stimularea excesivă a unei singure părţi din organism, urmăriţi să frecaţi penisul în ansamblul său, pe întreaga sa lungime şi nu exclusiv la extremitate.

ATINGEŢI-VĂ TESTICULELE. Dacă nu sunteţi obişnuiţi să vă atingeţi scrotul, nu ar strica poate să urmăriţi să faceţi din aceasta un obicei. Testiculele pot fi extrem de sensibile chiar şi la cel mai mic contact: o adiere

de vânt; numeroşi bărbaţi apreciază de altfel în egală măsură întinderea scrotului. Frecarea testiculelor sporeşte producţia de testosteron, ceea ce amplifică la rândul ei virilitatea dumneavoastră, crescând pe de-o parte numărul de spermatozoizi, şi ameliorând pe de altă parte starea dumneavoastră de sănătate în ansamblu (vezi exerciţiul intitulat „Masajul Testiculelor" din capitolul opt). În secţiunea următoare vom descrie întinderea Scrotului care poate ajuta la amânarea ejaculării, dar deocamdată nu vom insista decât asupra atingerii scrotului pentru propria plăcere.

EXPLORAŢI PUNCTUL DE UN MILION DE DOLARI. Atunci când vă masturbaţi, exploraţi zona perineului şi Punctul de Un Milion de Dolari (chiar înaintea anusului). Presarea acestui punct în momentul în care sunteţi pe cale de a ejacula vă poate ajuta să blocaţi reflexul ejaculării, dar deocamdată nu dorim să insistăm decât asupra explorării acestui punct în scopul furnizării plăcerii. Presiunea exercitată asupra acestui punct propulsează încă şi mai mult sânge în interiorul penisului, făcându-l să palpite într-o manieră agreabilă. O presiune puternică şi ritmică în acest loc imită contracţiile prostatei care însoţesc orgasmul în faza contractilă.

Punctul de Un Milion de Dolari răspunde cel mai agreabil la stimulare după apariţia erecţiei şi îndeosebi atunci când sunteţi extrem de excitaţi, având în vedere că penisul excitat se umflă din faţă către spate. Dacă nu simţiţi nimic sau dacă senzaţia este inconfortabilă, opriţi-vă aşteptând să atingeţi un nivel de excitaţie mai pronunţat. Dacă simularea sexuală a acestui punct nu vă impresionează deloc, puteţi să reveniţi şi să vă concentraţi asupra penisului şi scrotului.

Nu vă grăbiţi. Este normal să vă acordaţi tot timpul necesar pentru a aprecia şi pentru a învăţa să prelungiţi starea de stimulare sexuală fără ejaculare. „În studiile

noastre făcute pe mai mult de o mie de subiecţi, raportează Hartman şi Fithian – ne-am dat seama că dacă un bărbat ajunge să-şi prelungească masturbarea mai mult de 15 – 20 de minute, el poate face apoi dragoste cu o parteneră oricât de mult doreşte. Această durată (15 – 20 minute) pare să reprezinte un prag critic. De îndată ce veţi putea depăşi acest prag veţi putea atinge autocontrolul. Asta e tot".

Poate că vi se pare că durează prea mult. Este adevărat îndeosebi dacă sunteţi obişnuit cu micile şedinţe rapide de două trei minute. Iată cum explica diferenţa un adept al orgasmului multiplu: „În timp ce mă jucam cu mine însumi, obişnuiam să mă excit în 3 până la 5 minute, numai pentru a scăpa de tensiuni şi pentru a mă destinde, sau pur şi simplu pentru că mă plictiseam ori pentru vreun alt motiv. Autocultivarea taoistă este însă ceva diferit. Urmăresc să mă joc cu mine însumi cât de mult timp posibil fără să juisez. După câtva timp, am ajuns să prelungesc acest joc până la cel puţin douăzeci minute". După ce veţi fi învăţat să trăiţi orgasmul multiplu, veţi putea atinge nenumărate culmi de plăcere (fără ejaculare) timp de cel puţin 20 minute, şi veţi circula astfel o energie regeneratoare, curativă şi dătătoare de longevitate în întregul dumneavoastră corp. Aşa cum explica un alt adept la orgasmului multiplu, descriind autocultivarea: „Este vorba simultan de masturbare şi de meditaţie".

Atunci când vă oferiţi plăcerea sexuală, aceasta nu trebuie să devină o activitate mecanică, o corvoadă sau o povară, şi la fel ca şi în cazul relaţiilor sexuale, nu există o durată uniformă sau un anumit număr de orgasme „corecte". Cei doi parametri depind de conjunctură, de timpul liber de care dispuneţi şi de gradul dumneavoastră de excitaţie. Dacă începeţi să vă plictisiţi, puneţi-vă întrebarea de ce. Nu cumva sunteţi pe punctul de a recădea într-una din vechile scheme ale mentalului

dumneavoastră? Nu cumva propriile dumneavoastră atingeri sunt pe punctul de a deveni din nou mecanice? Nu cumva vă focalizaţi prea mult asupra organelor dumneavoastră genitale? Sau poate că mintea vă este distrată de o altă problemă? Dacă nu reuşiţi să vă concentraţi, urmăriţi să practicaţi exerciţiul de respiraţie descris în capitolul precedent, pentru a vă reconecta cu corpul dumneavoastră

Sensibilizarea corpului şi automângâierea nu sunt considerate prea virile, dar în realitate plăcerea este la fel de virilă ca şi durerea, şi în plus mult mai agreabilă. Vă puteţi uşura mult practica (eventual cu puţin ulei de susan sau de măsline) masându-vă corpul. Creaţi o atmosferă intimă şi discretă şi aprindeţi o lumânare pentru a vă putea concentra mai uşor. Puteţi să vă aşezaţi în faţa unei oglinzi (cu sau fără lumânare), observând reflexele corpului dumneavoastră. Urmăriţi să îi simţiţi senzualitatea. Atingeţi şi mângâiaţi succesiv mâinile şi braţele, picioarele, pulpele şi coapsele. Atingeţi-vă pieptul şi chiar mameloanele. În timpul masajului autoerotic, masaţi-vă coapsele şi stomacul înainte de a trece la părţile genitale.

CULTIVAŢI IUBIREA. Deşi cei mai mulţi dintre bărbaţi îşi oferă în mod regulat plăceri sexuale (simţindu-se vinovaţi sau nu), puţini sunt aceia capabili să facă acest lucru cu iubire, să cultive iubirea, să îşi ofere iubire. Cultivarea iubirii de sine reprezintă un element esenţial pentru a deveni un amant veritabil, capabil cu adevărat să-şi iubească partenera. Energia sexuală nu face decât să amplifice energia prezentă în corpul dumneavoastră, indiferent dacă aceasta este pozitivă sau negativă. Dacă simţiţi iubire, aceasta va fi amplificată de energia dumneavoastră sexuală. Dacă simţiţi ură, aceasta va fi la rândul ei amplificată. Este esenţial să înţelegeţi că energia dumneavoastră sexuală vă amplifică toate emoţiile,

indiferent dacă practicaţi singur sau în cuplu. Cultivarea energiei sexuale cu o bunăvoinţă blândă şi plină de tandreţe, uşurează de asemenea controlul acesteia, non-ejacularea; într-adevăr, este mult mai dificil să-ţi păstrezi controlul în momente de mânie sau de nerăbdare.

Pentru taoişti, organele genitale nu pot fi separate de inimă, căci energia sexuală circulă de-a lungul întregului corp. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: „Înainte doream tot timpul să separ sexul de emoţii, dar învăţând să practic sexualitatea taoistă, organele mele genitale şi inima s-au apropiat, şi am descoperit în mine o iubire autentică şi profundă pentru partenera mea şi pentru alte persoane”. Taoiştii au un exerciţiu extrem de simplu pentru a lega inima de organele genitale (iubirea şi sexualitatea). Urmăriţi să practicaţi acest exerciţiu ori de câte ori vă simţiţi iritat, frustrat sau distrat la începutul unei şedinţe sexuale în singurătate sau în cuplu: aşezaţi mâna dreaptă pe sex şi mâna stângă pe inimă; în acest fel energia sexuală şi iubirea devin interconectate. Dacă simţiţi adeseori mânie, ură sau alte emoţii negative, aceste sentimente trebuie sublimate (transformate) înainte de a începe să vă cultivaţi energia sexuală. Utile în acest sens vă pot fi anumite tehnici taoiste, precum Surâsul Interior şi Cele Şase Sunete Curative, tehnici descrise de Mantak Chia în lucrarea sa *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate;* puteţi apela de asemenea la consultaţii psihoterapeutice.

Iubirea de sine, care este complet diferită de narcisism sau de egocentrism, reprezintă baza oricărei practici în singurătate sau în cuplu. În lucrarea *Punctul G*, autorii îşi previn cititorii că nu au scris o carte despre iubire. Nici lucrarea noastră nu se referă în primul rând la iubire; ea vorbeşte înainte de toate de sexualitate. Dar taoiştii ştiau că pentru a păstra o stare bună de sănătate, cele două nu trebuie niciodată separate.

Vă recomandăm în continuare un exerciţiu de voluptate personală care vă va ajuta să vă amplificaţi sensibilitatea senzuală şi să permiteţi fiecărei părţi din corpul dumneavoastră să simtă această plăcere. Într-o secţiune ulterioară a cărţii, veţi învăţa anumite exerciţii mai dificile care vă vor permite să controlaţi starea de excitaţie şi orgasmul multiplu. Acestea nu pot fi însă cu adevărat eficace decât dacă pornesc de la cunoaşterea aprofundată şi experimentală a modului în care funcţionează propria dumneavoastră plăcere; iată de ce ne propunem să începem aici descrierea artei desfătărilor.

Dacă sunteţi deja capabil să faceţi experienţa contracţiilor involuntare PC care se produc în timpul orgasmului în faza contractilă, vă aflaţi deja bine ancorat pe calea orgasmului multiplu. Dacă reuşiţi să aveţi două asemenea miniorgasme, aţi avansat deja foarte mult. Într-o primă etapă, acestea nu vor fi desigur orgasme „care unesc cerul cu pământul”, dar puţin câte puţin ele se vor răspândi în întregul dumneavoastră corp. Pentru moment apreciaţi senzaţia vibratorie pe care o procură aceste miniorgasme. Un adept al orgasmului multiplu îşi descria experienţa în maniera următoare: „Chiar în momentul în care sunt pe punctul de a ejacula mă opresc, mă relaxez şi respir. Este ca şi cum aş pluti sau ca şi cum aş coborî într-o vale a unui orgasm non-ejaculatoriu. Uneori trăiesc senzaţia unor convulsii voluptuoase ale prostatei. În alte momente, resimt aceste senzaţii în întreg aparatul genital, impresia fiind excepţional de intensă, de altfel chiar mult mai intensă decât în timpul unui orgasm cu ejaculare. De multe ori, soţia mea nici nu-şi mai dă seama dacă am ejaculat sau nu; este nevoie să îi spun eu pentru ca ea să afle acest lucru”.

Dacă nu reuşiţi încă să simţiţi orgasmul în faza contractilă şi dacă presiunea de la nivelul bazinului dumneavoastră este inconfortabilă, puteţi încerca Masajul

Pelvian descris ulterior în acest capitol sau pur şi simplu să ejaculaţi. Aspirarea energiei sexuale din zona bazinului şi masarea acestuia din urmă ajută la diminuarea congestiei pe care toţi bărbaţii o resimt la începutul practicii. Pe de altă parte, dacă depăşiţi accidental pragul ejaculării, nu trebuie să vă culpabilizaţi inutil. În fond, vă aflaţi doar la începutul unei ucenicii care constă din a dobândi progresiv un control din ce în ce mai mare asupra stării de excitaţie.

Exerciţiul 5

Autocultivarea plăcerii

1. Începeţi prin a vă lubrifia penisul. Această lubrifiere vă va amplifica senzaţiile. Uleiul este în general preferabil altor loţiuni, care au tendinţa să se usuce mai rapid.

2. Cultivaţi plăcerea erotică în maniera pe care o preferaţi, dar nu uitaţi şi să stimulaţi bine ansamblul penisului dumneavoastră, scrotul şi perineul, inclusiv Punctul de Un Milion de Dolari.

3. Urmăriţi să observaţi diferitele nivele de excitaţie: remarcaţi senzaţiile de gâdilare, furnicăturile de la rădăcina penisului, diversele etape ale erecţiei, amplificarea ritmului şi al intensităţii cardiace.

4. După ce v-aţi apropiat suficient de mult de punctul de non-retur, dincolo de care nu veţi mai putea împiedica ejacularea, opriţi întregul exerciţiu şi relaxaţi-vă câteva minute. Folosiţi această perioadă pentru a vă observa, urmăriţi să recunoaşteţi contracţiile muşchiului PC şi ale anusului – caracteristice orgasmului în fază contractilă – dar nu vă lăsaţi dezamăgiţi dacă este nevoie să treacă o anumită perioadă de timp pentru a putea face această experienţă fără să ejaculaţi. Puteţi încerca de asemenea să contractaţi muşchiul PC în jurul prostatei dacă aceasta din urmă începe să se

contracte şi vă temeţi că „veţi sări dincolo de bord” (adică veţi ejacula).

5. După ce v-aţi recâştigat controlul, puteţi să reîncepeţi ori de câte ori doriţi şi să continuaţi atât timp cât vă face plăcere.

Învăţaţi să controlaţi ejacularea

După ce aţi învăţat cum să vă controlaţi respiraţia şi muşchii sexuali, sunteţi pregătiţi să învăţaţi anumite tehnici specifice care urmăresc atingerea controlului asupra ejaculării în timp ce sunteţi extrem de excitaţi. Cu cât veţi practica mai mult exerciţiile predate până în prezent, cu atât mai uşor vă va fi să le abordaţi pe cele care urmează până la sfârşitul acestui capitol, ceea ce va împiedica depăşirea „punctului de non-retur”.

Oprirea

Înainte de toate, trebuie să rămâneţi conştient de gradul dumneavoastră de excitaţie şi să opriţi orice fel de fricţiune (inclusiv efortul de penetrare, dacă sunteţi în mijlocul unui act sexual în cuplu) chiar înainte de a simţi că veţi ejacula. Numeroşi sexologi numesc aceasta *tehnica de oprire/pornire*, care este mai degrabă o chestiune de bun simţ decât un termen ştiinţific complicat. Este preferabil să vă opriţi prea devreme decât să ajungeţi să fie prea târziu. La început va fi probabil nevoie să opriţi stimulările la fiecare 10 – 20 de secunde pentru a permite nevoii presante de ejaculare să se calmeze şi să se reducă în intensitate.

Suflul

Respiraţia profundă pe care am descris-o mai înainte este extrem de importantă pentru gradul de excitaţie şi pentru a amâna ejacularea atunci când aceasta începe să facă presiuni. O tehnică ce s-a dovedit extrem de eficace constă în respiraţia profundă urmată de retenţia suflului timp de câteva clipe până când dorinţa de a ejacula se diminuează. Anumiţi adepţi ai orgasmului multiplu preferă

totuşi să respire rapid pentru a amâna ejacularea (această formă rapidă şi superficială de respiraţie se numeşte *suflul de foc* în tradiţia yoghină). O respiraţie lentă şi profundă ajută la controlul energiei sexuale, în timp ce o respiraţie superficială şi rapidă ajută la dispersarea acesteia. Puteţi încerca ambele experienţe, comparându-le şi văzând care vi se potriveşte cel mai bine.

Contractarea muşchiului PC

Aşa cum am menţionat deja, muşchiul PC înconjoară prostata prin care trebuie să treacă sperma dumneavoastră în timpul fazei expulsive a orgasmului. Dacă învăţaţi să comprimaţi prostata în timpul orgasmului în fază contractilă (când aceasta se contractă într-o manieră involuntară), veţi putea să vă abţineţi mult mai uşor şi să evitaţi să treceţi de la contracţie la expulzare (între contracţie şi expulzare se situează infamul „punct de non-retur"). Un adept al orgasmului multiplu îşi descria experienţa în termenii următori: „Îmi reţin ejacularea pur şi simplu prin contractarea muşchiului PC timp de câteva momente. Mi-a luat ceva timp până am reuşit să controlez acest proces, dar rezultatele au meritat din plin eforturile anterioare".

Comprimarea penisului

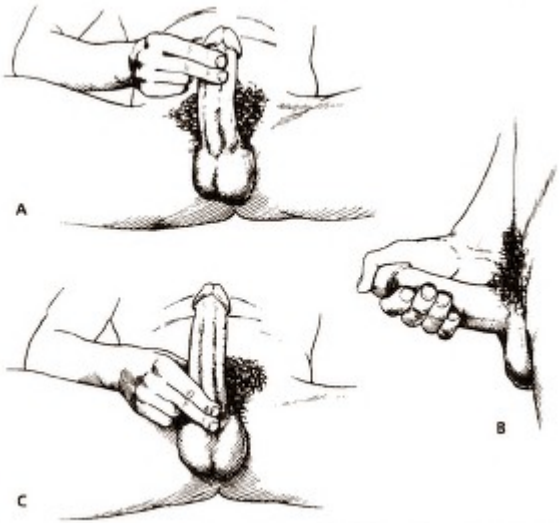

Figure 8 - DELAYI NG EJ ACULATI ON WI TH THE SQUEEZI NG METHOD

Numeroşi sexologi recomandă comprimarea penisului, tehnică dezvoltată iniţial pentru bărbaţii cu „ejaculare prematură”. Ea este cât se poate de simplă. Plasaţi primele două degete ale unei mâini pe partea inferioară a penisului, degetul mare pe partea superioară, şi strângeţi (vezi fig. 8 a). Anumiţi bărbaţi consideră că strângerea penisului în mână, ca şi cum ar fi vorba de un ghidon de bicicletă, şi comprimarea lui cu degetul mare chiar la capăt, îi ajută să îşi reducă simultan şi gradul de excitaţie (vezi fig. 8 b). Deşi aceste tehnici sunt cât se poate de eficace pentru practica în singurătate, ele sunt prea puţin comode în timp ce faceţi dragoste în cuplu, având în vedere că presupun retragerea sexului din vulva partenerei. Pentru a vă pregăti în vederea acestei situaţii, puteţi încerca să vă folosiţi de mintea dumneavoastră pentru a comprima capul penisului într-o manieră imaginativă. Cu timpul veţi reuşi să îl strângeţi numai mental, ceea ce vă va permite să evitaţi stângăcia metodei pur manuale. O altă tehnică eficace constă în strângerea

bazei penisului (fără să uitaţi să îi asociaţi şi o presiune mentală). Aceasta vă va ajuta să vă controlaţi gradul de excitaţie, întinzând şi întărind simultan dimensiunea şi intensitatea erecţiilor dumneavoastră (vezi fig. 8 c).

Apăsarea Punctului de Un Milion de Dolari

Cea mai veche tehnică taoistă constă în presarea Punctului de Un Milion de Dolari în timp ce contractaţi muşchiul PC. Această tehnică vă ajută să amânaţi ejacularea atât prin focalizarea atenţiei asupra punctului presat, cât şi prin întreruperea propriu-zisă a reflexului ejaculatoriu. Este o metodă pe cât de simplă, pe atât de eficace. Localizaţi mai întâi Punctul de Un Milion de Dolari care se găseşte chiar în faţa anusului (vezi fig. 2). Dacă aţi descoperit punctul corect, veţi simţi acolo o adâncitură, un fel de gol interior în timp ce presaţi. Împingeţi degetul până la prima articulaţie. Un adept al orgasmului multiplu îşi descrie astfel experienţa: „Apăsarea Punctului de Un Milion de Dolari o anumită perioadă de timp îmi diminuează uşor erecţia, eliminând însă complet pericolul unei ejaculări". Puteţi utiliza de asemenea această tehnică în timp ce faceţi dragoste, fără a fi obligaţi să vă retrageţi.

Întinderea scrotului

Dat fiind că testiculele sunt nevoite să se apropie de corp pentru a putea propulsa sămânţa, mişcarea inversă de întindere către în jos şi de îndepărtare de către corp poate amâna ejacularea. Încercuiţi baza scrotului cu ajutorul degetului mare şi al arătătorului (vezi fig. 9). Trageţi cu fermitate de testicule către în jos.

Figure 9 - SCROTAL TUG

Extragerea energiei sexuale

Într-o măsură mai mare decât orice altă tehnică mecanică, adevăratul secret al prevenirii ejaculării constă în a învăţa să pompaţi energia dumneavoastră sexuală în afara organelor genitale, făcând-o să ascensioneze de-a lungul coloanei vertebrale în restul organismului. Dacă energia sexuală continuă să se acumuleze în zona pubiană, ea va sfârşi prin a deveni prea importantă pentru dumneavoastră pentru a o mai putea controla, explodând brutal pe calea cea mai directă pentru ea: penisul.

Totuşi, dacă evacuaţi această energie, vă va fi mult mai uşor să împiedicaţi ejacularea. Aşa cum am explicat în capitolul precedent, este vorba aici de un secret care permite experimentarea orgasmelor de către întregul corp. În secţiunea următoare vom indica o serie de instrucţiuni metodice şi progresive pentru a învăţa cum poate fi pusă în mişcare energia sexuală în ansamblul corpului fizic. Între timp, imaginaţi-vă pur şi simplu că extrageţi energia în

afara penisului, de-a lungul perineului, făcând-o să ascensioneze de-a lungul coloanei vertebrale. Contractaţi zona perineului pentru a uşura pomparea şi ascensiunea energiei, pregătindu-vă astfel pentru exerciţiul Marii Aspiraţii pe care îl vom descrie mai târziu în acest capitol.

În exerciţiul 6, veţi utiliza aceste tehnici pentru a vă putea calma atunci când atingeţi nivele de excitaţie excepţional de intense. Va trebui din nou să simţiţi palpitaţiile agreabile şi involuntare ale prostatei şi anusului (orgasmele în fază contractilă) fără să ejaculaţi. Un adept al orgasmului multiplu îşi descrie astfel experienţa prin care a ajuns la orgasmul fără ejaculare: „Sunt mai multe tehnici pe care le practic. Variaţiile şi schimbările mi se par extrem de utile, căci evită monotonia: spre exemplu, prefer să variez profunzimea mişcărilor penetrante atunci când fac dragoste, sau să îmi modific pur şi simplu gesturile atunci când experienţa erotică se petrece doar între mâna mea şi mine. Ori de câte ori simt că mă apropii de pragul de non-retur, încetinesc orice ritm. Exerciţiile de respiraţie profundă mă ajută de asemenea foarte mult. Şi nu în ultimul rând, îmi deplasez energia *chi* de-a lungul coloanei vertebrale şi prin Orbita Microcosmică”.

Oricare ar fi tehnicile pe care le utilizaţi pentru a vă încălzi sau pentru a vă răcori, aspectele esenţiale ale practicii sunt: respiraţia, contracţiile muşchiului PC şi capacitatea de a vă relaxa pentru a ajunge la orgasmul non-ejaculatoriu.

Exerciţiul 6

Separarea orgasmului de ejaculare

1. Începeţi prin a vă lubrifia penisul, la fel ca în exerciţiul precedent, referitor la masajul autoerotic.

2. Înainte să treceţi la organele genitale, nu uitaţi să vă atingeţi şi să vă masaţi restul corpului, îndeosebi abdomenul, coapsele şi mameloanele.

3. Practicaţi autocultivarea plăcerii prin metoda care vă convine mai mult şi nu uitaţi să stimulaţi întreaga lungime a penisului, scrotului şi perineului.

4. Urmăriţi cu cea mai mare atenţie gradul dumneavoastră de excitaţie. Mai presus de orice, urmăriţi să observaţi nivele de excitaţie în creştere: senzaţia de furnicături la rădăcina penisului, diferitele etape ale erecţiei, transformările ritmului respiratoriu şi ale intensităţii ritmului cardiac. Atunci când simţiţi că vă apropiaţi de punctul de non-retur opriţi-vă, respiraţi şi contractaţi uşor muşchiul PC, care înconjoară prostata. Pe de altă parte, puteţi încerca să opriţi ejacularea apăsând Punctul de Un Milion de Dolari, întinzând scrotul, comprimând extremitatea penisului, sau pur şi simplu prin folosirea minţi dumneavoastră pentru a exersa mental această comprimare. Puteţi să experimentaţi, să comparaţi şi să constataţi care dintre aceste tehnici vi se potriveşte cel mai bine. Ceea ce contează mai mult este să urmăriţi gradele dumneavoastră de excitaţie şi să vă opriţi la timp, cu puţin înainte de punctul de non-retur.

6. Dacă simţiţi că energia dumneavoastră sexuală se dezlănţuie cam prea tare, devenind dificil de controlat, urmăriţi să o aspiraţi şi să o faceţi să circule de-a lungul coloanei vertebrale, prin vizualizare mentală, continuând să contractaţi şi să relaxaţi muşchiul PC de mai multe ori succesiv. Dacă vă simţiţi încă prea înfierbântat iar controlul pare să vă scape printre degete, opriţi-vă timp de 10 – 20 secunde, concentrându-vă asupra unei respiraţii profunde.

7. Observaţi contracţia muşchiului PC şi a anusului, specifice orgasmului în fază contractilă.

8. După ce aţi atins mai multe culmi orgasmice

fără ejaculare, opriţi-vă. După acest exerciţiu vă veţi simţi împăcat şi plin de energie. Urmăriţi să conştientizaţi circulaţia energiei sexuale de-a lungul întregului corp: veţi simţi o serie de senzaţii asemănătoare unor gâdilături sau furnicături.

A GĂSI CALEA

Presiunea pelviană

Senzaţia de presiune la nivelul bazinului reprezintă o consecinţă naturală a cantităţilor suplimentare de sânge şi de *chi* care s-au concentrat în această parte a corpului odată cu amplificarea energiei sexuale. Dacă această presiune este dezagreabilă, puteţi să o eliminaţi prin ejaculare sau recurgând la o respiraţie profundă, la contracţiile PC şi la masajul perineului (veţi găsi o descriere a acestuia mai târziu în acest capitol, în pasajul intitulat „Blocajul digital"). Cu cât veţi fi mai atent la palpitaţiile prostatei dumneavoastră, cu atât mai uşor vă va fi să generaţi o mişcare ascendentă a energiei dumneavoastră sexuale şi cu atât mai puţine vor fi şansele de resimţi din nou această presiune la nivelul organelor genitale (senzaţie numită adeseori *învineţirea testiculelor*). Iată cum îşi descrie experienţa un adept al orgasmului multiplu: „Atunci când mă opresc, penisul meu îşi păstrează adeseori duritatea timp de mai multe minute, fără ca aceasta să-mi confere nici cea mai mică senzaţie de disconfort. Testiculele mele nu se învineţesc deoarece respir profund şi aspir energia în sus. Mă simt pur şi simplul relaxat".

Învăţaţi să vă controlaţi energia sexuală

În pasajul care urmează veţi învăţa Aspiraţia la Rece – tehnică taoistă care permite drenarea energiei sexuale din zona testiculelor şi circularea ei prin întregul corp *înainte* de a atinge o senzaţie de fierbinţeală şi de excitaţie

prea intensă. În secţiunea care urmează veţi învăţa Marea Aspiraţie, pe care o veţi putea practica dimpotrivă, „în chiar focul acţiunii”, dacă putem spune aşa. Este însă mult mai uşor să lucraţi cu energia sexuală atunci când aceasta este încă „rece”, iar noi vă încurajăm cu tărie să învăţaţi acest exerciţiu înainte de a învăţa Marea Aspiraţie. Cu cât veţi deveni capabili mai curând să aspiraţi energia sexuală, astfel încât aceasta să părăsească zona organelor genitale, cu atât mai uşor vă va fi să experimentaţi orgasmele întregului corp şi să le multiplicaţi, utilizând astfel această energie pentru sănătate şi vindecare.

În timpul activităţilor dumneavoastră sexuale, în singurătate sau în cuplu, Aspiraţia la Rece vă va permite să reduceţi impulsul care provoacă ejacularea. În cazul în care manifestaţi dorinţa sexuală dar nu doriţi să o experimentaţi, Aspiraţia la Rece vă va permite să transformaţi această energie în creativitate şi într-o vitalitate amplificată. Michael Winn explică: „Am predat această tehnică la mii de bărbaţi occidentali şi mi-am dat seama că ea reprezintă mijlocul cel mai rapid şi mai sigur pentru cei care manifestă sentimente de frustrare sau un apetit sexual prea mare, amplificând simultan fluxul de energie creatoare către inimă şi creier. Această tehnică le permite bărbaţilor să îşi cultive energia sexuală la nivelul oricărei zone din corp, în orice moment, indiferent dacă stau la coadă la un ghişeu, se află aşezaţi la biroul lor sau chiar în miez de noapte, când se trezesc dintr-un vis sexual însoţit de erecţie”.

Aspiraţia la Rece

Aspiraţia la Rece mai este numită şi *Aspiraţia Testiculelor*, datorită faptului că ea constă în ridicarea şi coborârea testiculelor, mişcare care se aseamănă unei „respiraţii”. În realitate, tehnica nu presupune numai folosirea muşchilor, ci şi a atenţiei, a concentrării, a vizualizării, pe scurt, a întregului dumneavoastră mental,

pentru a ridica şi a coborî testiculele, aspirând simultan energia sexuală către în sus, dinspre zonele genitale spre creier. Pentru taoişti, orgasmul non-ejaculatoriu le permite bărbaţilor să evite nu doar pierderea seminţei (şi implicit a hormonilor, proteinelor, substanţelor minerale, vitaminelor şi aminoacizilor pe care le conţine aceasta), ci şi a energiei bioelectrice (*ching-chi)* generată de spermă. Testiculele dumneavoastră reprezintă veritabile uzine producătoare de hormoni şi de energie sexuală, şi prin intermediul lor dumneavoastră aspiraţi energia care urcă prin coloana vertebrală până la nivelul creierului (vezi fig. 10).

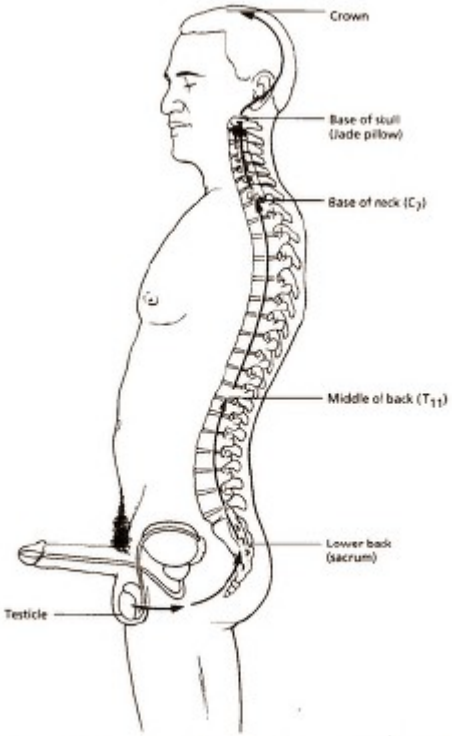

Figure 10 - DRAWI NG ENERGY UP TO THE CROWN OF YOUR HEAD

Această tehnică vă permite să diminuaţi cantitatea de energie sexuală prezentă în organele dumneavoastră

genitale şi să generaţi un val de energie revitalizantă şi regeneratoare, aspirând-o de-a lungul coloanei vertebrale şi stimulând toţi nervii de pe parcursul traseului ei. Puteţi resimţi acest val orgasmic de plăcere în orice moment, fără să fie nevoie să fiţi excitat din punct de vedere sexual. Veţi putea petrece astfel o zi excelentă, o săptămână excelentă, o lună extraordinară, şi aşa mai departe până la sfârşitul zilelor dumneavoastră!

Exerciţiul 7

Aspiraţia la Rece

1. Atingeţi sau acoperiţi testiculele cu o mână pentru a le încălzi, până când simţiţi uşoare senzaţii de furnicături sau prima vibraţie a energiei sexuale (dacă vă aflaţi într-un loc public, puteţi să vă limitaţi la un gând sau la o fantezie sexuală).

2. Inspiraţi şi întindeţi uşor către în sus muşchii ce înconjoară testiculele, perineul şi anusul. În timp ce inspiraţi şi ridicaţi muşchii, imaginaţi-vă că extrageţi această energiei din zona testiculelor în zona perineului, apoi către anus şi coccis.

3. Respiraţi şi relaxaţi-vă muşchii, dar continuaţi să vă focalizaţi atenţia asupra energiei sexuale în creştere.

4. Continuaţi să inspiraţi şi să contractaţi muşchii către în sus, pentru a expira apoi, relaxându-vă simultan, de mai multe ori la rând, până când veţi simţi o senzaţie de căldură sau de gâdilare la nivelul perineului. După ce aţi învăţat să deplasaţi cu uşurinţă această energiei sexuală, veţi putea începe pur şi simplu să utilizaţi coloana vertebrală ca şi cum ar fi vorba de un pai, aspirând energia *ching-chi*, pornind din zona testiculelor şi a perineului, de-a lungul coloanei vertebrale până la baza creierului (dacă lăsaţi uşor capul pe spate, aceasta va facilita trecerea energiei din coloană în zona capului).

Continuaţi timp de 5 – 10 minute sau până în momentul în care conştientizaţi o uşoară senzaţie vibratorie la nivelul capului. Continuaţi apoi să circulaţi energia prin puterea imaginaţiei mentale în interiorul capului.

5. La sfârşit, plasaţi vârful limbii în partea de sus a palatului, la mai mult de 2 cm în spatele dinţilor de sus, în zona în care palatul se curbează (vezi fig. 11).

Figure 11 - TOUCHI NG YOUR TONGUE TO YOUR PALETE

Limba dumneavoastră funcţionează ca un întrerupător care conectează canalele din faţă şi din spate, permiţând energiei să coboare prin partea din faţă a corpului până în zona ombilicului.

Urcarea energiei

Învăţarea acestei tehnici de circulare a energiei poate dura un anumit timp, dar nu vă descurajaţi, îndeosebi dacă nu aveţi o experienţă prea mare a meditaţiei şi a celorlalte tehnici interioare. Este de asemenea posibil să nu simţiţi energia decât în anumite puncte de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă simţiţi însă că

aceasta a ajuns la nivelul creierului, exerciţiul dumneavoastră a reuşit.

Nu este exclus să aveţi surpriza de a vă da seama că faceţi parte dintre aceia care reuşesc să-şi deplaseze această energie practic imediat. Aşa cum am menţionat la începutul acestui capitol, totul depinde în mare parte de potenţa dumneavoastră şi de sensibilitatea pe care o aveţi pe plan sexual. Un adept al orgasmului multiplu îşi explica astfel experienţa: „Încă din adolescenţă am beneficiat întotdeauna de multă energie sexuală, o energie cu adevărat intensă, ceea ce mi-a provocat adeseori frustraţii de o intensitate similară, pe măsura libidoului meu. Îmi imaginam pe vremea aceea că trebuie să fii un fel de yoghin retras într-o peşteră, departe de tot, pentru a reuşi să controlezi această sexualitate. După ce am învăţat acest exerciţiu am avut imediat surpriza ca după cel mult 10 minute să-mi dau seama că simţeam o senzaţie de furnicături prin coloana vertebrală, până în zona capului. După numai câteva luni am ajuns să îmi controlez dorinţele sexuale neîncetate şi să mă eliberez de sentimentele de frustrare care m-au făcut să sufăr pe parcursul atâtor ani”.

A GĂSI CALEA

Relaxaţi-vă

Dacă spatele sau bazinul dumneavoastră este rigid, veţi avea dificultăţi în aspirarea energiei sexuale de-a lungul coloanei vertebrale. Este important să vă relaxaţi zona bazinului, coloana vertebrală şi ceafa. Imaginaţi-vă că vă aflaţi călare pe un cal în galop şi că efectuaţi o mişcare de basculare a bazinului din faţă către spate, lăsând bărbia să coboare şi să urce la loc, într-o mişcare alternativă. Dacă veţi practica corect, coloana dumneavoastră se va ondula ca un val.

Recoborârea energiei dumneavoastră

După ce aţi aspirat energia sexuală din zona genitală

până la nivelul creierului, de-a lungul Canalului Dorsal, este esenţial să o faceţi să coboare din nou de-a lungul Canalului Frontal până în zona abdomenului, unde poate fi înmagazinată în cea mai mare siguranţă. Bărbaţii au dificultăţi mult mai mari de a coborî energia până la nivelul ombilicului, prin comparaţie cu ascensionarea ei de-a lungul coloanei vertebrale. Michael Winn explică: „Un mare număr de bărbaţi găsesc că este mult mai uşor să îşi ridice energia de-a lungul coloanei vertebrale. Există într-adevăr o legătură între testicule şi creier. Unii dintre ei descoperă chiar în mod natural acest traseu, dar în schimb, majoritatea bărbaţilor au dificultăţi în a coborî energia prin partea din faţă: acolo se află situate organele lor vitale şi de aceea ei reţin în mod inconştient o mare parte din energia lor emoţională în aceste zone. Femeile privesc problema invers: ele pot coborî energia cu mult mai multă uşurinţă, în timp ce au dificultăţi cu ascensionarea ei. Am întâlnit uneori anumiţi bărbaţi care considerau mai uşor să îşi ridice energia sexuală prin partea din faţă a corpului, prin Canalul Frontal: în general, le recomand acestora să urmeze pur şi simplu acest traseu inversat”.

Deşi fiecare etapă contribuie la ascensionarea energiei, contracţia anusului reprezintă aspectul cel mai important al practicii, căci această acţiune de contracţie este cea care pompează literalmente energia de-a lungul coloanei. Pe măsură ce veţi câştiga experienţă, focalizarea mentală şi contracţia rapidă a anusului vă vor permite să ridicaţi energia până la nivelul capului.

La început va fi vorba de o aspirare ascendentă până la nivelul capului, ceea ce vă va permite să trăiţi experienţa unui orgasm cerebral sau chiar a unui orgasm al corpului întreg, care vă va ajuta să vă simţiţi mult mai dinamizaţi. Este însă la fel de important să coborâţi această energie până la nivelul ombilicului, pentru a păstra

un echilibru interior şi a permite corpului dumneavoastră să înmagazineze această energie în vederea unor destinaţii ulterioare (vezi fig. 12).

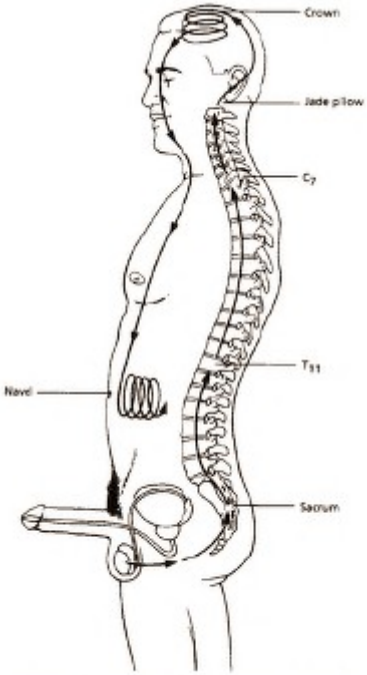

Figure 12 - BRINGING ENERGY DOWN TO YOUR NAVEL

Taoiştii cunoşteau adevărul proverbului englez „ceea ce urcă trebuie să şi coboare”.

Occidentalii îi ironizează adeseori pe yoghinii care rămân aşezaţi şi se mulţumesc să îşi contemple ombilicul. Pentru majoritatea oamenilor, acesta nu reprezintă nimic mai mult decât o cicatrice şi o rămăşiţă a cordonului ombilical, dar în realitate el reprezintă centrul nostru de gravitate fizică şi energetică. Ombilicul este prima noastră legătură, cea mai veche, cu lumea exterioară: întreaga cantitate de oxigen, de sânge şi de substanţe nutritive a convers în corpul nostru foetal prin poarta de acces

abdominală. Există de asemenea un rezervor energetic situat în zona ombilicului, în care puteţi înmagazina în deplină siguranţă energia pe care aţi generat-o prin practica dumneavoastră. Corpul poate astfel să „digere" această energie potrivit nevoilor sale. De altfel, dacă nu reuşiţi să ascensionaţi energia până la nivelul capului, cel puţin la început, veţi putea să o ridicaţi de-a lungul coloanei vertebrale până la nivelul abdomenului, focalizând-o direct în zona ombilicului, în rezervorul energetic al acestuia. Cu puţin antrenament, veţi deveni însă cât de curând capabil să aspiraţi energia în partea de sus a „coloanei celeste" – creştetul craniului.

A GĂSI CALEA

Ce vi se poate întâmpla?

NU ÎMI CONŞTIENTIZEZ ENERGIA SEXUALĂ.

Atunci când este trezită, energia sexuală poate fi ascensionată cu uşurinţă şi digerată la fel de uşor de către corpul dumneavoastră, căci ea nu este încă prea „fierbinte". Totuşi, dacă nu reuşiţi să simţiţi în suficientă măsură energia sexuală prin simpla atingere a testiculelor sau cu ajutorul fanteziilor erotice, puteţi să vă stimulaţi mai direct şi mai viguros organele genitale.

NU REUŞESC SĂ ÎMI RIDIC ENERGIA DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE.

Dacă aveţi dificultăţi în practicarea aspiraţiei energiei de-a lungul coloanei vertebrale, puteţi să facilitaţi această aspiraţie utilizând anumite pompe naturale care există deja de-a lungul acestui ax vertebral. Creierul dumneavoastră şi partea interioară a coloanei se scaldă într-un fluid cerebro-spinal. Pompele situate la nivelul sacrumului (partea din spate a bazinului) şi la baza creierului ajută acest fluid să circule şi vă pot asista în punerea în circulaţie a energiei de-a lungul coloanei (vezi fig.

13).

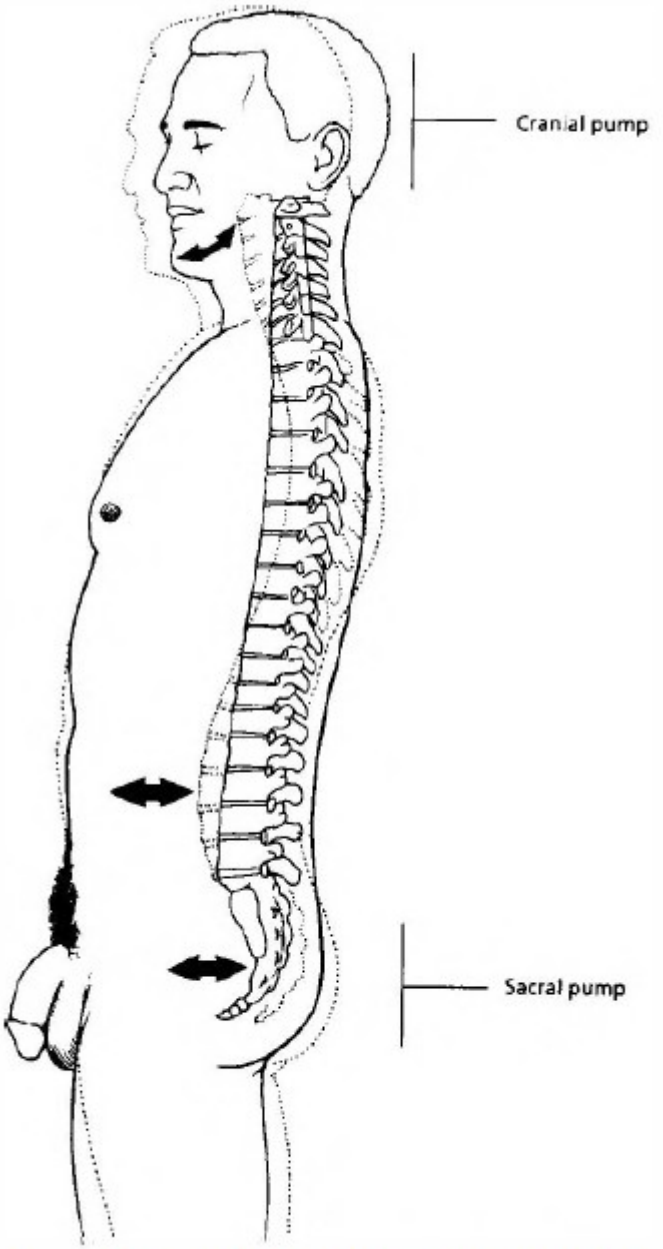

Figure 13 - SACRAL AND CRANIAL PUMPS

Aceste pompe utilizate în medicina contemporană de către medicii osteopaţi, erau bine cunoscute de către taoişti încă din antichitate, cu mai multe mii de ani în urmă. Puteţi face următorul exerciţiu în picioare sau aşezaţi.

1. Activaţi pompa sacrală contractând anusul către coccis şi basculând simultan bazinul dinspre faţă către spate, de mai multe ori la rând.

2. Activaţi pompa craniană (situată la baza craniului) cu ajutorul unei mişcări alternative de retragere şi avansare succesivă a bărbiei, care execută o mică mişcare de rotaţie în spaţiu. Muşchii maxilarului şi cei ai cefei trebuie să rămână relaxaţi.

3. După ce aţi activat cele două pompe, cea sacrală şi cea craniană, relaxaţi-vă şi începeţi să conştientizaţi ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale până în zona creierului. Practicarea convergenţei oculare către creştetul capului vă va ajuta de asemenea să dirijaţi energia către această zonă. Activaţi pompele în mod repetat până când veţi simţi urcarea energiei.

NU REUŞESC SĂ ÎMI COBOR ENERGIA.

Aşa cum am menţionat mai devreme, numeroşi bărbaţi şi numeroase femei întâmpină greutăţi în coborârea energiei. Pentru a preîntâmpina aceste dificultăţi, vă puteţi mângâia Canalul Frontal de-a lungul liniei mediane a corpului dumneavoastră de la frunte, de-a lungul gâtului, pieptului şi abdomenului. Puteţi încerca de asemenea să vă „înghiţiţi" energia, servindu-vă de saliva dumneavoastră (dacă această metodă nu funcţionează, este posibil să existe un blocaj la nivelul Canalului Frontal. Vezi în acest sens „A găsi calea: Eliminarea blocajelor de-a lungul Canalului Frontal", descris mai târziu în acest

capitol).

1. Întoarceţi limba în interiorul gurii dumneavoastră, ceea ce va avea ca efect activarea glandelor salivare.

2. După ce veţi dispune de o masă importantă de salivă, conştientizaţi încărcarea acesteia cu energia sexuală prezentă în creier, prin focalizarea mentală asupra ei (vă reamintim că energia urmează întotdeauna mintea).

3. Înghiţiţi această acumulare de salivă dintr-o singură înghiţitură, şi urmăriţi-i mental traseul pe măsură ce ea se scurge prin esofag şi stomac. Înghiţiţi din nou şi imaginaţi-vă cum energia se acumulează într-o masă lichidă în stomac.

4. La sfârşit, masaţi cu cele două palme partea din faţă a corpului, de la gât şi până la abdomen.

Majoritatea oamenilor din lumea modernă resimt tensiuni interioare importante, deopotrivă fizice şi emoţionale. În timp ce efectuaţi tehnicile de circulare a energiei, se poate întâmpla să resimţiţi o anchilozare ori o congestie a spatelui ori a pieptului. În particular, bărbaţii au tendinţa de a-şi reţine emoţiile, ceea ce poate genera blocaje energetice în Canalul Frontal de-a lungul căruia sunt înmagazinate emoţiile, la nivelul plexului cardiac, al plexului solar, al stomacului şi intestinelor. Este esenţial să eliminaţi aceste blocaje înainte de a încerca Marea Aspiraţie (dacă aveţi dificultăţi în coborârea energiei chiar şi după ce aţi eliminat orice blocaj potenţial la nivelul Canalului Frontal, încercaţi puternicul exerciţiu al Ventilaţiei descris în secţiunea următoare).

A GĂSI CALEA

Eliminarea blocajelor din Canalul Frontal

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în coborârea

energiei şi resimţiţi un blocaj, încercaţi exerciţiul următor:

1. Plasaţi mâna stângă pe abdomen şi mâna dreaptă la baza gâtului, chiar deasupra centrului cardiac.

2. Imaginaţi-vă în timp ce inspiraţi că urcaţi energia de-a lungul Canalului Frontal către mâna dumneavoastră dreaptă, iar de acolo, de-a lungul gâtului până la capătul limbii.

3. În timp ce expiraţi, imaginaţi-vă că schimbaţi cursul energiei, care coboară acum trecând prin plexul cardiac până în zona abdominală. Aceasta vă va ajuta să eliminaţi orice blocaj energetic de-a lungul Canalului Frontal.

Marea Contracţie

După ce aţi învăţat să vă puneţi în mişcare energia sexuală atâta vreme cât ea nu este încă suficient de intensă, este necesar să urmăriţi, să controlaţi şi să puneţi în mişcare energia atunci când aceasta *este trezită*. În acest caz, energia este mai fierbinte, mai explozivă, şi este mai dificil să împiedicaţi ieşirea bruscă a acesteia prin penis. Totuşi, înainte de a încerca Marea Contracţie, este necesar să vă asiguraţi că sunteţi capabil să puneţi în mişcare energia, aşa cum o indică exerciţiul precedent. Oprirea energiei sexuale trezite poate fi comparată întrucâtva cu oprirea unui grup de cai aflaţi în galop care se îndreaptă către o prăpastie. Înainte de a încerca Marea Contracţie, este necesar să ştiţi ce înseamnă să călăreşti un cal: exact acest lucru vă învaţă exerciţiul Aspiraţiei la Rece.

După cum am menţionat în capitolul unu, ejacularea este pur şi simplu un spasm muscular involuntar, pe care puteţi învăţa să îl controlaţi voluntar, alegând singur dacă şi când doriţi să ejaculaţi. Michael Winn explică funcţionarea Marii Contracţii: „Ejacularea nu se poate

produce decât dacă există suficient de multă energie la nivelul nervilor locali şi o cantitate suficientă de energie în muşchii corespondenţi – pentru a declanşa un spasm muscular. Nu există nimic metafizic în tehnica Marii Contracţii, care împiedică spasmul ejaculatoriu. Nu aveţi altceva de făcut decât să contractaţi muşchii PC care înconjoară canalele de trecere a spermei, şi apoi să pompaţi progresiv marii muşchi fesieri (dacă este necesar, inclusiv muşchii picioarelor, ai pumnilor şi ai maxilarelor). Aceşti muşchi mari antrenează sângele în afara zonei genitale. În acelaşi timp, energia se îndepărtează de la nivelul nervilor genitali, focalizându-vă atenţia asupra unui val de senzaţii nervoase ce urcă de-a lungul coloanei vertebrale până la creier. Cum acestea sunt combinate, deturnează pur şi simplu sensul circulaţiei sângelui şi a energiei – de care muşchii genitali au nevoie pentru a intra în spasme, acele contracţii involuntare, care dau naştere ejaculării. După cum vedeţi, nimic mai simplu! Toate aceste contracţii şi tensiuni pot părea puţin primitive, dar ele au marele merit al eficacităţii. O practică regulată şi corectă este întotdeauna încoronată de succes, după o şedinţă mai mult sau mai puţin scurtă. Personal am sute de elevi care constituie cea mai bună dovadă în acest sens".

La începutul aplicării tehnicii numite Marea Aspiraţie, veţi beneficia din plin de diversele tehnici descrise în această secţiune. Mai devreme sau mai târziu, prin forţa practicii, concentraţia dumneavoastră mentală însoţită eventual de o contracţie rapidă a muşchiului PC vă va fi suficientă pentru punerea în mişcare a energiei *chi*. După cum relata un adept al orgasmului multiplu: „La început, eram nevoit să-mi contract muşchii, îndeosebi cei ai perineului şi anusului, în timp ce mă concentram mental pentru a genera ascensionarea energiei. Acum, aceasta urcă însă practic singură".

@A GĂSI CALEA

Precauţii

Marea Aspiraţie este o practică extrem de puternică şi trebuie practicată cu o anumită prudenţă.

NU LĂSAŢI NICIODATĂ ENERGIA SEXUALĂ LA NIVELUL CREIERULUI O PERIOADĂ PREA MARE DE TIMP.

Plasaţi limba la baza palatului, în interiorul gurii, pentru a permite acestei energii să coboare prin Canalul Frontal până în zona ombilicului, unde poate fi înmagazinată în deplină siguranţă. Numeroşi sexologi obişnuiau până nu demult să-şi înveţe elevii cum poate fi aspirată energia până în zona creierului, fără să le arate însă cum poate fi coborâtă aceasta. Această tehnică are drept consecinţă ceea ce se numeşte *sindromul lui Kundalini*. Taoiştii ştiau foarte bine în ce măsură este importantă completarea acestui cerc. În orice moment în care aveţi impresia că dispuneţi de prea multă energie, inspiraţi abdominal şi apoi, în timp ce expiraţi, coborâţi energia până la nivelul degetelor de la picioare şi al tălpilor (vezi fig. 14).

ASIGURAŢI-VĂ CĂ VĂ SIMŢIŢI PERFECT ECHILIBRAT.

Nu uitaţi că energia sexuală pe care o puneţi în mişcare în corpul dumneavoastră va amplifica toate emoţiile care vă sunt specifice. Michael Winn explică: „Ceea ce este mai important este să începeţi prin a elimina stările dumneavoastră extreme şi prin a evita să practicaţi atunci când vă simţiţi iritat sau mânios, sau când vă aflaţi într-o stare emoţională excesivă,

oricare ar fi aceasta. De asemenea, evitaţi practica în cazul în care vă simţiţi extrem de obosiţi. Dacă suferiţi de o anumită problemă de sănătate, este preferabil să vorbiţi cu un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) înainte de a aborda această tehnică.

NU FORŢAŢI.

Deşi s-ar putea ca la început să nu conştientizaţi întreaga importanţă a acestui aspect, în realitate atitudinea dumneavoastră faţă de tehnica de *kung-fu sexual* este esenţială. Aşa cum scria instructorul de Tao Curativ Walter Beckley: „Adeseori, bărbaţii abordează practica în forţă, ceea ce este bine, dar ei trebuie să fie în permanenţă atenţi să nu blocheze energia de-a lungul coloanei vertebrale, căci în caz contrar ar putea să îşi facă un mare rău. Atitudinea dumneavoastră trebuie să fie veselă şi jucăuşă. Corpul dumneavoastră are nevoie de blândeţe. Este preferabil să pierdeţi energia prin ejaculare decât să o constrângeţi cu orice preţ să urce prin coloana vertebrală".

PREGĂTIŢI-VĂ.

Practicaţi întotdeauna cu stomacul gol, dar fără să simţiţi senzaţia de foame, ori de câte ori este posibil. Aşteptaţi întotdeauna cel puţin o oră după ce aţi mâncat. Corpul are nevoie de energie pentru a digera alimentele pe care tocmai le-aţi ingerat, ceea ce reduce în mod proporţional cantitatea de energie care poate circula de-a lungul corpului. Pe de altă parte, vă recomandăm să purtaţi haine cât mai largi. Deşi un curent uşor de aer proaspăt şi curat este recomandabil, evitaţi curenţii violenţi sau vântul. Vă mai reamintim de asemenea să nu uitaţi ca întotdeauna să respiraţi pe nas.

POZIŢIONAREA

La început nu vă alungiţi pe spate în timpul

exerciţiilor, căci energia sexuală ascendentă ar putea stagna la nivelul pieptului, generând dureri în această zonă. Este preferabil să staţi mai întâi în picioare, în poziţia aşezat sau alungit pe o parte. În cazul din urmă, alungiţi-vă întotdeauna pe partea dreaptă (alungirea pe partea stângă este mult prea obositoare pentru inimă). După ce veţi atinge controlul asupra acestor exerciţii, veţi putea să le faceţi în orice poziţie. Nu vă sprijiniţi de niciun obiect (cum ar fi o pernă, spre exemplu) atunci când vă aflaţi alungiţi pe partea dreaptă, căci aceasta ar putea curba canalul de energie şi genera dureri de spate.

AVERTISMENT

Dacă aveţi o rană generată de un herpes activ, aşteptaţi ca aceasta să se vindece pentru a putea practica acest exerciţiu. Dacă aveţi însă un herpes în curs de vindecare (fără niciun fel de rană vizibilă) puteţi efectua această practică.

La început veţi utiliza muşchii mari pentru a asista procesul de ascensiune al energiei. În curând nu va mai fi nevoie să recurgeţi într-o aşa de mare măsură la ajutorul lor şi veţi putea conta mult mai mult pe muşchii PC. Veţi putea să vă concentraţi acum asupra creştetului capului şi veţi coborî energia fără niciun efort. Este posibil să treacă o anumită perioadă de timp înainte să ajungeţi în acest stadiu, dar veţi sfârşi cu siguranţă prin a deveni capabil să dirijaţi fluxul de energie regeneratoare de-a lungul coloanei vertebrale printr-un singur gând. După ce veţi atinge controlul asupra Marii Aspiraţii, veţi putea face energia să urce în orice situaţie: atunci când vă aflaţi în timpul mersului, la coadă, aşezaţi în faţa volanului sau alungiţi pe pat. Totuşi, la început este preferabil să alegeţi momente de

relaxare în timpul cărora nu puteţi fi întrerupţi, astfel încât să puteţi să vă concentraţi asupra orientării acestui flux atât de subtil de energie vitală de-a lungul corpului.

Nu vă îngrijoraţi dacă în timpul primelor zile sau săptămâni de practică nu simţiţi efecte considerabile. Orice fiinţă are nevoie de o perioadă diferită de acomodare şi de sensibilizare pentru a putea sesiza circulaţia energiei prin corp. Dacă aţi practicat alte exerciţii mentale, cum ar fi meditaţia, yoga sau artele marţiale, veţi descoperi că aceste exerciţii sunt extrem de uşoare. Dacă însă este prima dumneavoastră abordare a unor tehnici interioare, nu vă pierdeţi răbdarea. Este uneori de nevoie de foarte mult timp pentru a învăţa arta concentrării. Deşi aceasta vi se poate părea dificilă, veţi fi uimit cu câtă rapiditate veţi începe să observaţi circulaţia energiei de-a lungul corpului. Atunci când circulă de-a lungul circuitelor naturale, energia ghidează mintea, la fel cum aceasta din urmă ghidează energia. Şi aşa cum menţionam deja mai sus, veţi putea uita în curând cea mai mare parte a etapelor exerciţiului pentru a conduce pur şi simplu energia către creştetul capului prin forţa gândului. Dar, la fel ca şi în cazul conducerii unui autoturism, înainte de a putea face abstracţie de etapele individuale, este totuşi indispensabil să urmaţi totuşi o ucenicie, pas cu pas.

Ascensiunea energiei de-a lungul coloanei vertebrale prin Marea Aspiraţie funcţionează după aceleaşi principii ca şi o pompă de apă. Atunci când pompaţi energia prin intermediul muşchilor dumneavoastră, dumneavoastră creaţi o presiune şi o vidare ce generează urcarea energiei, dar direcţionarea ei către în sus este atinsă cel mai uşor

în timpul fazelor de relaxare. Atunci când vă odihniţi, focalizaţi-vă mintea asupra fluxului de energie.

Este preferabil să practicaţi dimineaţa sau după amiaza, căci în timpul nopţii excesul de energie pe care o aduce Marea Aspiraţie vă poate împiedica să adormiţi cu uşurinţă. Dacă acest lucru se produce, sau cu alte cuvinte dacă aveţi prea multă energie „nervoasă", aplicaţi pur şi simplu limba în zona palatului (ceea ce va conecta Canalul Ascendent Dorsal de cel Descendent Anterior) şi coborâţi energia din zona capului în zona ombilicului, unde ea poate fi înmagazinată. Puteţi de asemenea genera o mişcare circulatorie, în spirală, a energiei în zona capului, sau puteţi aplica tehnicile pe care le-am învăţat în secţiunea Aspiraţia la Rece. Dacă această energie în exces persistă, puteţi recurge la exerciţiul Ventilaţiei descris ulterior în acest capitol.

Exerciţiul 8

Marea Contracţie

1. Pornind din poziţia în picioare, începeţi cultivarea autoerotică până când dobândiţi o erecţie pronunţată, dar cu mult timp înainte de punctul de non-retur (30 de secunde până la 1 minut până la momentul în care aţi fi ejaculat în mod normal).

2. Opriţi stimularea şi odihniţi-vă o clipă pentru a vă recâştiga controlul. Contractaţi apoi muşchiul PC cu fermitate în jurul prostatei şi apăsaţi degetele de la picioare la sol.

3. Inspiraţi şi aspiraţi energia dumneavoastră sexuală pornind din zona perineului către anus şi prin coloana vertebrală, contractând cu fermitate muşchii fesieri.

4. La fel ca în cazul în care apăsaţi frâna unui autoturism, contractaţi în valuri muşchii, pornind de la anus şi urcând de-a lungul coloanei vertebrale, şi

inspiraţi scurt de fiecare dată. Pentru a facilita ascensiunea energiei, balansaţi coloana vertebrală din faţă către spate, ca şi cum aţi călări un cal.

5. Atunci când energia ajunge la baza craniului, asiguraţi-vă că aveţi bărbia uşor retrasă, pentru a facilita trecerea energiei din coloana vertebrală în zona capului.

6. Ridicaţi ochii către tavan ca şi cum aţi dori să priviţi creştetul capului prin interior: această mişcare facilitează urcarea energiei.

7. După ce aţi reuşit să pompaţi energia până în creştetul capului, aţi efectuat practic o Mare Aspiraţie. Dimensiunea erecţiei dumneavoastră în acest stadiu este cea mai bună manieră de a măsura gradul reuşitei dumneavoastră: aspirarea energiei din zona organelor genitale de-a lungul coloanei vertebrale, trebuie să aibă ca efect diminuarea dimensiunii erecţiei.

8. Repetaţi de opt ori etapele 3 – 6.

9. După ce aţi pompat energia până în creştetul capului de nouă ori, utilizaţi mentalul, ochii şi toate simţurile dumneavoastră pentru a imprima acestei energii sexuale creatoare o mişcare de circulaţie în spirale în interiorul creierului, de 9, 18 sau 36 de ori, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt. După ce aţi încheiat spiralele, odihniţi-vă o clipă şi resimţiţi această senzaţie de energizare fenomenală în zona creierului, care generează uneori senzaţii de căldură şi furnicături, ca şi în cazul unui mini-orgasm.

10. Dacă aveţi impresia că în creierul dumneavoastră se află suficient de multă energie, aplicaţi limba la baza palatului şi lăsaţi energia să coboare prin Canalul Anterior, trecând din zona creştetului prin spaţiul aflat între sprâncene, prin nas, gât, inimă, plexul solar şi până la ombilic, unde

poate fi înmagazinată.

A GĂSI CALEA

Ce vi se poate întâmpla să simţiţi

NU SIMT NIMIC.

V-am sugera să practicaţi Marea Aspiraţie atunci când energia sexuală nu este foarte inflamată. Cu cât aceasta este mai fierbinte, cu atât este mai dificil de controlat, iar ejacularea devine mai probabilă, riscând să pierdeţi energia pe care încercaţi să o ascensionaţi. Totuşi, dacă nu simţiţi suficientă energie sexuală, excitaţi-vă până la 95 – 99% din drumul care duce la orgasm. Atunci când veţi deveni capabil să aveţi un orgasm fără ejaculare, vă veţi putea excita până la orgasmul complet, ascensionând simultan energia până în zona creierului. Când sunteţi pe punctul de a juisa, opriţi-vă şi practicaţi Marea Contracţie de 3 – 9 ori, sau de un număr suficient de mare de ori pentru a permite senzaţiilor orgasmice să ascensioneze prin corp.

PREA CALD

Se poate întâmpla uneori să vă daţi seama că energia dumneavoastră este prea fierbinte, prea explozivă, astfel încât fie ejaculaţi, fie întâmpinaţi dificultăţi în a ascensiona energia de-a lungul coloanei vertebrale. În acest caz, excitaţi-vă ceva mai puţin. Este necesar să aveţi destulă energie pentru ca aceasta să poată urca, dar în niciun caz prea multă, cel puţin nu la început.

MĂ DOARE SPATELE

Uneori se dovedeşte dificil să forţaţi pătrunderea energiei pe la baza coloanei vertebrale, iar anumiţi oameni resimt o mică senzaţie de durere, o mică furnicătură sau o impresie „de înţepături ca de ace” atunci când această energie penetrează pentru prima oară în zona sacrumului. Dacă vi se

întâmplă aşa ceva, nu intraţi în panică. Veţi putea ajuta energia să treacă masând uşor această zonă cu ajutorul degetelor.

MĂ DOR OCHII

Atunci când pivotaţi ochii către în sus sau când le imprimaţi o mişcare de rotaţie se poate întâmpla ca muşchii dumneavoastră oculari sau capul să vă doară. Acesta este un semnal tipic de muşchi congestionaţi şi nu aveţi niciun motiv de îngrijorare. Dacă problema persistă, efectuaţi această parte a exerciţiului cu mai multă blândeţe sau contactaţi un instructor de Tao Curativ (vezi anexa).

MĂ DOARE CAPUL

Dacă aveţi dureri de cap, dacă vă simţiţi „supratensionat" sau dacă aveţi dificultăţi în a adormi, este posibil să fi lăsat prea multă energie stagnantă în zona capului. Aceasta se poate supraîncălzi dacă rămâne într-un singur loc, problemă uşor de rezolvat dacă reuşiţi să puneţi în mişcare energia. Efectuaţi mişcarea de circulaţie în spirală în interiorul capului de 9, 18 sau 36 de ori într-un sens, iar apoi în celălalt (la fel ca şi în cazul artei culinare, va trebui să amestecaţi alimentele în castron, astfel încât nicio parte a bulionului să nu fie prea fiartă). După ce aţi rotit energia în interiorul capului, lăsaţi-o să coboare prin partea din faţă a corpului, prin Canalul Frontal. Dacă acest lucru se dovedeşte dificil, lăsaţi energia să coboare prin coloana vertebrală.

MĂ SIMT IRITAT ŞI MÂNIOS

Pe lângă faptul că amplifică mânia pe care o aveţi deja, această energie nouă vă poate supraîncălzi, dezvoltând asemenea emoţii negative, dacă nu reuşiţi să circulaţi într-o măsură suficientă energia. În acest caz, insistaţi mai mult asupra

transformării mâniei şi altor emoţii negative în bunăvoinţă şi iubire. Consultaţi de asemenea secţiunea intitulată „Când să ejaculăm” descrisă ulterior în acest capitol.

ALTE EFECTE SECUNDARE

Există un mic procent de bărbaţi care încearcă aceste tehnici şi resimt un exces de energie blocată în partea superioară a corpului. Simptomele acestei tulburări variază de la o persoană la alta, dar pot antrena perioade de insomnie, zumzăit în urechi, palpitaţii cardiace sau dureri de cap care persistă timp de mai multe zile. Dacă aveţi unul dintre aceste simptome, opriţi imediat practica şi realizaţi exerciţiul de ventilaţie descris mai jos. Dacă aceste simptome persistă, luaţi contact cu un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) sau cu un acupunctor. Majoritatea medicilor occidentali ar fi incapabili să diagnosticheze sau să trateze corect acest gen de probleme, nefiind formaţi pentru înţelegerea deplasărilor de energie de-a lungul corpului şi efectele fizice ale acesteia. Să mai precizăm că aceste probleme nu sunt provocate de circulaţia energiei sexuale în sine, ci de tensiunile emoţionale şi fizice acumulate în partea superioară a corpului – prezente deja înainte de a începe practica *kung-fu sexual*. Energia sexuală nu face decât să amplifice aceste dificultăţi, ceea ce explică de ce este esenţial să rezolvaţi acest gen de probleme subiacente înainte de a vă aventura mai departe în tehnicile care vi le propunem aici.

După cum am menţionat deja, dacă aveţi dificultăţi cu coborârea energiei, este posibil să existe un blocaj la nivelul Canalului Frontal. Taoiştii utilizează adeseori sunete pentru a degaja canalele energetice blocate şi pentru a vindeca organismul.

Această tehnică poartă numele de Cele Şase Sunete Curative (o descriere detaliată a acestei practici poate fi găsită în lucrarea lui Mantak Chia, *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate*). Sunetul care va deschide Canalul dumneavoastră Frontal şi care vă va ajuta să ventilaţi energia în exces este cel al *triplului încălzitor*. După fiecare şedinţă de practică a Marii Contracţii, masaţi bine părţile genitale. Aceasta vă permite să dispersaţi energia remanentă care nu a putut ascensiona şi să eliminaţi astfel eventualele senzaţii de congestie sau de preaplin energetic. Masaţi deopotrivă perineul, coccisul şi sacrumul prin intermediul exerciţiului Masajului Pelvian; descris ulterior în acest capitol. Dacă testiculele dumneavoastră vă dau senzaţia de preaplin energetic, puteţi să practicaţi de asemenea Masajul Testiculelor care va fi descris în capitolul opt. Acest masaj, la fel ca şi Masajul Pelvian, ajută corpul să absoarbă mai uşor sperma şi energia sexuală.

Exerciţiul 9

Ventilaţia

1. Alungiţi-vă pe spate. Ridicaţi genunchii cu ajutorul unei perne în cazul în care simţiţi dureri la baza spatelui sau în regiunea lombară.

2. Plasaţi mâinile la înălţimea gurii, astfel încât buricele degetelor să se atingă iar palmele să fie orientate către picioare.

3. Închideţi ochii şi respiraţi profund. Sesizaţi cum stomacul şi pieptul dumneavoastră se ridică uşor.

4. Zâmbiţi şi expiraţi lent, scoţând sunetul „Iii”. În timp ce expiraţi, împingeţi mâinile către picioare, imaginându-vă că trupul dumneavoastră este un tub gol pe care tocmai îl goliţi cu ajutorul lor.

5. Repetaţi sunetul şi mişcarea de 3, 6 sau 9 ori, imaginându-vă de fiecare dată că împingeţi acest exces de energie din zona capului, trecând prin inimă către abdomen, picioare, şi eliminând-o apoi prin intermediul tălpilor. Puteţi încerca acest exerciţiu şi în poziţia aşezat sau în picioare. Dacă aveţi încă dificultăţi în ventilarea energiei dumneavoastră, consultaţi un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) sau un acupunctor.

Blocajul digital

Vom descrie în continuare modul în care poate fi blocată sămânţa atunci când aţi depăşit ceea ce Masters şi Johnson numesc *inevitabilitatea ejaculatorie,* sau cu alte cuvinte punctul de non-retur. Practica Marii Aspiraţii este de preferat ori de câte ori este posibilă; este de preferat de asemenea să preveniţi ejacularea mai degrabă mental decât cu degetele, metoda manuală fiind oarecum neîndemânatică (mai puţin eficientă). Folosiţi această tehnică numai atunci când aveţi nevoie să vă conservaţi energia, spre exemplu dacă sunteţi bolnav sau dacă lucraţi prea mult, şi totuşi nu aţi reuşit să împiedicaţi procesul de ejaculare. Atunci când folosiţi Blocajul Digital pentru a bloca sămânţa şi a împiedica expulzarea ei, odată punctul de non-retur depăşit, vă veţi pierde erecţia. Oricum, vă veţi da seama curând că aceasta revine mai rapid. Un adept al orgasmului multiplu mărturisea: „După aplicarea Blocajului Digital, erecţia revine rapid şi puţin timp după aceea pot să reîncep să fac dragoste”.

În ultima secţiune, am descris Punctul de Un Milion de Dolari ca pe un loc asupra căruia puteţi presa pentru a împiedica ejacularea. Punctul de Un Milion de Dolari este de asemenea şi punctul în care puteţi bloca sămânţa, împiedicând-o să părăsească corpul dumneavoastră atunci când aţi depăşit punctul de non-retur. Un adept al orgasmului multiplu descrie astfel momentul în care a

descoperit utilitatea Blocajului Digital: „La început, am utilizat Blocajul Digital în timpul autocultivării erotice. Puteam să mă antrenez astfel, apropiindu-mă din ce în ce mai mult de punctul de non-retur, şi puteam să mă folosesc de această tehnică atunci când depăşeam acest punct. Aş recomanda oricărui începător să practice tehnica mai întâi în momentul autocultivării erotice, pentru a evita gesturile neîndemânatice sau penibile în timpul raporturilor sexuale în cuplu”.

La modul fundamental, Blocajul Digital implică presiunea Punctului de Un Milion de Dolari, mica adâncitură situată în faţa anusului, cu cele trei degete ale mâinii drepte (vezi fig. 15). Dacă sunteţi stângaci, serviţi-vă de mâna stângă; veţi avea nevoie de întreaga forţă a mâinii dominante pentru a reuşi perfect această tehnică (pe de altă parte, asiguraţi-vă că unghiile dumneavoastră sunt tăiate scurt pentru a nu vă răni). Punctul trebuie presat chiar în momentul în care simţiţi că aţi depăşit punctul de non-retur, dar *înainte* de a începe să ejaculaţi, continuând să presaţi până când contracţiile ejaculatorii încetează complet.

Apăsaţi asupra punctului în care canalul ejaculatoriu şi membrana uretrală se întâlnesc. Un adept al orgasmului multiplu sugera: „Este util să vă daţi seama că la început, concentrarea şi presiunea necesară în timpul orgasmului vă vor reduce plăcerea în timpul contracţiilor orgasmice. Pornind de la această premisă, veţi putea continua să aplicaţi presiunea până la final”. Nu trebuie să vă îngrijoraţi, căci acest lucru va deveni din ce în ce mai uşor şi din ce în ce mai puţin jenant odată cu trecerea timpului şi câştigarea experienţei.

Dacă presaţi locul corect, nicio picătură de sămânţă nu va fi expulzată. Dacă se întâmplă contrariul, rezultă că nu aţi descoperit corect Punctul de Un Milion de Dolari. Data viitoare când aplicaţi tehnica, apropiaţi degetele ceva

mai mult de anus şi asiguraţi-vă că apăsaţi cu mai multă fermitate asupra micii adâncituri.

Dacă sunteţi curioşi să aflaţi dacă aţi aplicat exerciţiul corect, puteţi urina într-o ceaşcă. Dacă urina este clară, rezultă că aţi aplicat tehnica corect. Dacă ea este lăptoasă, rezultă că sămânţa a trecut în vezică printr-o ejaculare retrogradă. În acest caz, urmăriţi ca la noua aplicare a tehnicii (aşa cum am menţionat mai sus) să apropiaţi cele trei degete mai mult de anus.

Atunci când blocaţi sămânţa cu ajutorul degetelor, cea mai mare parte a fluidului se reîntoarce în epididim şi în veziculele seminale. Ţesuturile din această zonă sunt extrem de elastice şi nu sunt afectate de această tehnică, dar este extrem de important ca după exerciţiu să masaţi zonele pelviene (vezi exerciţiul Masajului Pelvian de pe pagina următoare), să efectuaţi contracţiile muşchiului PC şi să circulaţi energia dumneavoastră sexuală de-a lungul întregului corp (acesta este cazul ideal), aşa cum a fost descris în secţiunea precedentă. Este posibil să simţiţi o anumită presiune sau chiar o senzaţie dureroasă atunci când începeţi să vă serviţi de Blocajul Digital pentru prima oară, ceea ce indică că este cu atât mai important să vă ajutaţi organismul să reabsoarbă sămânţa. Un adept al orgasmului multiplu îşi explica astfel experienţa: „Trebuie să fi extrem de prudent atunci când aplici Blocajul Digital şi să nu apeşi prea puternic. Într-o seară, în timp ce pompele mele intrau în acţiune, am apăsat prea puternic, după care am rămas cu dureri o anumită perioadă”.

Puteţi elimina o mare parte din presiunea resimţită la nivelul bazinului după folosirea Blocajului Digital sau a Marii Contracţii prin masarea anumitor puncte cheie. Înainte de toate se recomandă masajul perineului (între rădăcina penisului şi anus) şi al testiculelor (Masajul Testiculelor va fi descris în capitolul opt). Aceasta va elimina o mare parte a presiunii şi va ajuta organismul să

reabsoarbă sămânţa. La fel de important este şi masajul coccisului, şi îndeosebi întăritura dintre anus şi coccis (vezi fig. 16), precum şi cele trei adâncituri ale sacrumului (vezi fig. 17). Toate acestea vă vor ajuta organismul să absoarbă energia sexuală pe care aţi generat-o.

Exerciţiul 10

Blocajul Digital

1. Atunci când simţiţi că ejacularea este inevitabilă, apăsaţi Punctul de Un Milion de Dolari cu ajutorul celor trei degete din mijloc ale mâinii dominante (cu alte cuvinte, fără degetul mare şi degetul mic), presiunea trebuind să fie suficientă pentru a bloca fluxul seminţei.

2. Degetele trebuie să fie uşor curbate, iar degetul din mijloc trebuie să preseze direct asupra canalului uretral. Acesta se umflă atunci când ejacularea devine iminentă, ceea ce facilitează localizarea lui. Celelalte două degete presează de fiecare parte a canalului pentru a amplifica blocajul.

3. Contractaţi muşchiul PC, care înconjoară prostata, şi ridicaţi perineul. Aspiraţi energia sexuală de-a lungul coloanei vertebrale, până la creier.

4. Înainte, în timpul şi după contracţii, menţineţi degetele în poziţia descrisă mai sus.

5. După ce pulsaţiile s-au încheiat complet, deblocaţi zona.

Exerciţiul 11

Masajul Pelvian

1. Masaţi cu ajutorul degetelor Punctul de Un Milion de Dolari într-o manieră circulară, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt.

2. Repetaţi masajul circular între anus şi coccis.

3. Repetaţi acest masaj pe fiecare din cele opt orificii ale sacrumului. Dacă nu reuşiţi să descoperiţi adâncimile individuale, masaţi mai multe locuri din

zona sacrală, efectuând mişcări circulare într-o direcţie, apoi în cealaltă.

A GĂSI CALEA

Senzaţia de durere

Dacă resimţiţi o durere intensă, este probabil că aţi presat un punct incorect (situat mai în faţă) sau prea târziu. În timpul ejaculării, uretra – care seamănă cu un furtun de stropit găurit, se umflă sub presiunea fluidului şi poate genera daune. Robinetul trebuie închis înainte de ca apa (sau în cazul nostru, sămânţa) să pătrundă în interiorul furtunului. Următoarea dată când aplicaţi tehnica, aveţi grijă să apăsaţi un punct situat mai în spate, şi să faceţi acest lucru la timp. Aveţi grijă de asemenea să nu apăsaţi prea puternic. Se întâmplă adeseori să resimţiţi un uşor disconfort, îndeosebi în timpul primelor săptămâni, datorită forţei cu care apăsaţi degetele şi a presiunii fluidului la nivelul bazinului dumneavoastră, dar aceasta nu va dura în mod normal prea mult timp. Dacă resimţiţi senzaţii de durere, urmăriţi să rafinaţi tehnica sau amânaţi-o pentru mai târziu, practicând într-o mai mare măsură Marea Contracţie, care este oricum preferabilă.

O cantitate mică de spermă se va mai scurge de îndată ce vă veţi pierde erecţia, motiv pentru care metoda nu este recomandabilă pentru controlul naşterilor sau pentru evitarea bolilor cu transmisie sexuală. Ea nu este lipsită totuşi de eficacitate, îndeosebi dacă o folosiţi în combinaţie cu alte forme contraceptive. Având în vedere totuşi că tehnica generează o anumită pierdere energetică, aveţi tot interesul să învăţaţi cât mai curând posibil practica Marii Aspiraţii. Deşi la început este posibil să vă simţiţi obosit, energia dumneavoastră va reveni mult

mai rapid decât în cazul în care aţi fi ejaculat.

Această practică este extrem de puternică, şi nu ar trebui să recurgeţi la ea mai des de o dată la două-trei zile, îndeosebi în perioada de început. Dacă sunteţi în vârstă sau bolnav, nu ar trebui să recurgeţi la ea mai mult de două ori pe săptămână la început. Energia sexuală reţinută vă poate genera o senzaţie de sete sau de căldură. În acest caz, vă recomandăm să beţi mai multă apă. După practicarea acestei tehnici timp de 1 – 3 luni, adeseori chiar mai devreme, veţi remarca amplificarea libidoului dumneavoastră şi a frecvenţei erecţiilor dumneavoastră. Intensificaţi-vă activităţile sexuale (în singurătate şi în cuplu) într-o manieră moderată, şi urmăriţi să nu vă surmenaţi.

A GĂSI CALEA

Senzaţia de presiune la nivelul capului

După o lună sau mai bine de practică, este posibil să resimţiţi o senzaţie de presiune la nivelul capului, consecinţă a amplificării energiei prezente în corp. Acesta este un semn de progres, dovada cea mai bună că organismul dumneavoastră posedă mai multă energie decât înainte. Anumite persoane resimt acest surplus energetic sub forma unor furnicături agreabile, asemănătoare electricităţii statice (este vorba de aceeaşi energie pe care instructorii tantrici din Occident o popularizează sub numele de Kundalini). Dacă această putere devine totuşi inconfortabilă, puteţi să o circulaţi în restul organismului apăsând limba în partea de sus a gurii şi permiţând energiei să coboare.

Dacă suferiţi de hipertensiune arterială, este preferabil să plasaţi limba pe maxilarul inferior (mai degrabă decât în zona palatală) şi să coborâţi energia mai jos, până la nivelul tălpilor picioarelor (vezi fig.

14). Exerciţiile fizice, masajul picioarelor şi un regim bazat mai mult pe cereale vă vor ajuta de asemenea să înrădăcinaţi energia. Dacă nu vă simţiţi încă pregătit să învăţaţi cum puteţi circula energia sexuală, puteţi pur şi simplu să ejaculaţi odată sau de două ori pentru a elibera surplusul energetic.

Când să ne oprim

Majoritatea bărbaţilor încetează să facă dragoste sau să se masturbeze imediat după ce au ejaculat, dar după ce aţi învăţat Marea Contracţie şi aţi cunoscut orgasmul multiplu, întrebarea de mai sus capătă un alt înţeles. Trebuie într-adevăr să ştim când să ne oprim. Vor exista desigur zile în care veţi dori să vă oferiţi plăceri erotice sau să faceţi dragoste o perioadă mai lungă de timp, şi alte zile în care veţi prefera un episod multiorgasmic satisfăcător, dar rapid. Opţiunea vă aparţine întru totul, în funcţie de viaţa dumneavoastră personală. Dorinţele dumneavoastră şi ale partenerei dumneavoastră sunt singurele principii directoare.

Este important totuşi să nu exageraţi, îndeosebi la început. După cum explica instructorul de Tao Curativ Masahiro Ouchi: „Bărbaţii se simt extrem de potenţi atunci când încep să practice *kung-fu sexual*, şi deseori ei uită atunci când trebuie să se oprească. Avansaţi cu paşi mici şi acordaţi trupului dumneavoastră şi celui al partenerei dumneavoastră timpul necesar pentru a se adapta”. Este necesar de asemenea să vă asiguraţi că partenera dumneavoastră dispune la rândul ei de suficientă forţă sexuală pentru a vă urma pe calea pe care aţi păşit, mult mai intensă decât înainte. Puteţi în acest sens să o încurajaţi să citească capitolul şase, redactat special pentru acest scop, dar urmăriţi să nu efectuaţi presiuni asupra ei, ci mai degrabă să vă dovediţi sensibil la nevoile acesteia. Nu uitaţi că puteţi oricând să vă continuaţi drumul şi singur.

Există numeroase persoane care se îngrijorează, spunându-şi că se masturbează prea mult sau că riscă să neglijeze alte aspecte ale vieţii lor dacă îşi permit o prea mare plăcere sexuală. Potrivit taoismului, dacă sunteţi capabil să vă oferiţi plăcerea erotică şi găsiţi în ea o satisfacţie autentică, nu veţi mai resimţi nevoia de a căuta cu aviditate experienţe sexuale superficiale sau alte stimulente la fel de nesatisfăcătoare.

A GĂSI CALEA

Îngăduiţi erecţiei dumneavoastră să se diminueze la fiecare douăzeci de minute.

Dacă practicaţi autocultivarea erotică cu regularitate sau dacă faceţi dragoste mai mult de douăzeci de minute, lucru perfect plauzibil de îndată ce aţi cunoscut orgasmul multiplu, este important să lăsaţi erecţiile dumneavoastră să se diminueze la fiecare interval de douăzeci de minute pentru a permite sângelui să circule din nou în restul organismului.

Este util să vă reamintiţi din nou că tehnica de *kung-fu sexual* nu impune restricţii. Oferiţi-vă plăcerea erotică ori de câte ori aveţi timp şi doriţi acest lucru.

Când să ejaculăm

De fiecare dată când aveţi un orgasm, dumneavoastră aduceţi în organism un surplus de energie sexuală; de aceea, chiar dacă sunteţi nevoit să ejaculaţi, veţi pierde mai puţină energie decât aţi fi făcut-o în cazul în care nu aţi fi avut în prealabil mai multe orgasme. Spre exemplu:

1. Dacă aveţi şase orgasme (circulând de fiecare dată energia până la nivelul creierului şi în restul organismului), după care ejaculaţi, veţi pierde circa 50% din energia dumneavoastră sexuală.

2. Dacă aveţi şase orgasme şi utilizaţi apoi

Blocajul Digital, veţi pierde circa un sfert din energia sexuală.

3. Dacă aveţi şase orgasme şi utilizaţi apoi Marea Aspiraţie (în care nu ejaculaţi) nu veţi pierde niciun pic de energie sexuală.

Ultima opţiune este aceea care vă oferă cel mai mare număr de ocazii de a vă cultiva aceste orgasme statice ale creierului şi ale ansamblului organismului. Ele vă permit de asemenea să vă cultivaţi energia în scopul ameliorării stării dumneavoastră generale de sănătate. Totuşi, în condiţiile în care generaţi şi stocaţi atâta energie, riscaţi o supraîncălzire, exceptând cazul în care sunteţi cu adevărat capabil să puneţi în mişcare energia de-a lungul Orbitei Microcosmice.

A GĂSI CALEA

Împiedicarea supraîncălzirii

Potrivit taoismului, energia erecţiei este o energie a lemnului (sau a ficatului). De aceea, atunci când nu ejaculaţi şi când ascensionaţi energia orgasmică, dumneavoastră amplificaţi simultan cantitatea de energie prezentă în ficat. Dacă această energie în creştere nu este transformată ulterior în iubire, bunăvoinţă şi blândeţe, ea riscă să se transforme în mânie şi în ură. De aceea, atunci când aveţi prea multă energie, urmăriţi să deveniţi din ce în ce mai tandru şi mai binevoitor faţă de partenera dumneavoastră, sau dacă sunteţi singur, faţă de orice alte persoane din anturajul dumneavoastră

Alte tehnici pentru a evita supraîncălzirea includ consumarea unor mari cantităţi de apă sau înghiţirea propriei salive, care au un efect răcoritor asupra organismului. Starea dumneavoastră emoţională poate afecta de asemenea energia corporală. Atunci când vă simţiţi calmi şi euforici,

corpul dumneavoastră absoarbe mult mai uşor energia. Dacă sunteţi iritaţi, manifestând mânie sau dispreţ faţă de partenera dumneavoastră sau chiar faţă de dumneavoastră înşivă, riscaţi mult mai mult să suferiţi datorită supraîncălzirii. În acest caz, sau în cazul în care nu aţi reuşit să absorbiţi întreaga energie pe care o posedaţi, este cu siguranţă preferabil să ejaculaţi. Dacă problemă persistă, urmăriţi să practicaţi Surâsul Interior sau Cele Şase Sunete Curative descrise în lucrarea *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate;* puteţi contacta de asemenea un instructor de Tao Curativ (vezi anexa).

Idealul taoist constă în cât mai puţine ejaculări posibile, dar fiecare bărbat poate şi trebuie să se abţină de la ejaculare într-o perioadă de timp adaptată propriului său caz. În viziunea lui Sou Nu: „Este preferabil să vă măsuraţi propria forţă şi să ejaculaţi în mod proporţional. Tot restul nu reprezintă decât brutalitate şi temeritate". Forţa dumneavoastră depinde de vârstă, de dispoziţia psiho-mentală şi puterea voinţei dumneavoastră

Sun Ssu-Miao, unul dintre cei mai mari medici ai Chinei antice, recomanda ca *bărbaţii să atingă starea optimă de sănătate şi longevitate ejaculând de două ori pe lună*, graţie şi unei alimentaţii echilibrate la care se adaugă practicarea anumitor exerciţii. El propunea de asemenea următoarele recomandări:

„Un bărbat în vârstă de *douăzeci de ani* poate ejacula o dată *la patru* zile.

Un bărbat în vârstă de *treizeci de ani* poate ejacula o dată *la opt* zile.

Un bărbat în vârstă de *patruzeci de ani* poate ejacula o dată *la zece* zile.

Un bărbat în vârstă de *cincizeci de ani* poate ejacula o dată *la douăzeci* de zile.

Un bărbat în vârstă de *şaizeci de ani nu ar trebui să ejaculeze deloc”.*

Se înţelege de la sine că această ordonanţă nu limita numărul de raporturi sexuale sau de orgasme non-ejaculatorii pe care le poate avea un bărbat, indiferent de vârstă. Această restricţie asupra ejaculărilor poate părea dezamăgitoare, dar după ce veţi gusta personal desfătarea orgasmelor non-ejaculatorii, ejacularea nu vă va mai lipsi deloc. După părerea unui adept al orgasmului multiplu: „Odată descoperite orgasmele multiple non-ejaculatorii, nu mai poţi dori să revii la orgasmele cu ejaculare. Acestea nu influenţează decât organele genitale; orgasmele multiple sunt orgasme ale întregului corp”.

Sun Ssu-Miao, care a trăit până la vârsta de o sută unu ani, nu obişnuia să ejaculeze decât după ce făcea dragoste de o sută de ori. Oricum, decât să aderaţi la o formulă numerică rigidă, este preferabil să fiţi cât mai atent la propriul dumneavoastră corp. Dacă vă simţiţi epuizat sau obosit, dacă aţi mâncat prea mult sau prea puţin, este preferabil să evitaţi complet ejacularea. Dacă munciţi prea mult, veţi simţi instinctiv dorinţa de vă conserva sămânţa, în timp ce dacă vă relaxaţi într-o vacanţă, se prea poate să doriţi să ejaculaţi mai des. Taoiştii din antichitate, care duceau o viaţă apropiată de natură, considerau că oamenii ar trebui să urmeze exemplul plantelor şi al animalelor, conservându-şi energia la fel ca şi acestea în timpul iernii. În afara anotimpurilor, există şi alte cicluri care influenţează numărul de ejaculări. Dacă doriţi să concepeţi un copil, veţi fi nevoit să ejaculaţi la fiecare ovulaţie a soţiei

dumneavoastră

În general, atunci când ejaculaţi ar trebui să vă simţiţi împrospătaţi şi plini de energie. Dacă ejacularea vă goleşte, lăsându-vă deprimat sau epuizat, ar trebui să sporiţi durata care separă două ejaculări succesive, sau să le evitaţi în întregime până când energia dumneavoastră sexuală a avut timpul să se regenereze. Atunci când ejaculaţi, vă puteţi conserva o parte din sămânţă şi din forţa sexuală, apropiindu-vă cât mai lent de punctul de non-retur, în locul grabei excesive de a ajunge la culme. După ejaculare, puteţi aplica de asemenea contracţiile PC pentru a întări muşchii pelvieni şi pentru a reduce cantitatea de energie care se scurge de regulă după o ejaculare obişnuită.

Este important să nu transformaţi non-ejacularea într-o obsesie şi să nu vă autopedepsiţi dacă ejaculaţi din greşeală. După cum explica Michael Winn: „Este important să nu faceţi dovada unei atitudini intransigente şi fanatice referitoare la non-ejaculare. Adeseori, bărbaţii care descoperă *kung-fu sexual* gândesc astfel: Ah, iată o descoperire formidabilă. Totul este logic şi coerent. Doresc să mi-o însuşesc. Dacă însă ei întâmpină dificultăţi în a-şi controla ejacularea, ei încep să se autocondamne, să se simtă vinovaţi. În cele din urmă, ei uită complet de adevăratul ţel care nu constă în a şti dacă aţi ejaculat sau nu, ci în a recicla o parte din energia sexuală, ascensionând-o de-a lungul corpului înainte de ejaculare. Bineînţeles, cu cât veţi reuşi să amânaţi mai mult ejacularea, cu atât mai mult timp veţi avea la dispoziţie pentru a cultiva această energie în vederea amplificării creativităţii şi a unei avansări pe plan spiritual. Dacă simţiţi nevoia de a ejacula şi nu reuşiţi să împiedicaţi acest impuls, nu ezitaţi să vă

descărcaţi. Nu iniţiaţi în niciun caz o cruciadă împotriva propriei dumneavoastră fiinţe. Ceea ce contează cu adevărat nu este numai energia prezentă în interiorul spermei, ci iubirea dintre dumneavoastră şi soţia dumneavoastră". Reamintiţi-vă că energia nu poate fi redusă la câteva picături de spermă: dacă reuşiţi să compensaţi sperma pierdută cu nenumărate alte forme de energie sunteţi deja mult mai avansat decât înainte, atât în ceea ce priveşte propria plăcere cât şi energia disponibilă pe care o puteţi circula prin corp pentru sănătatea dumneavoastră. Adevărata satisfacţie pe plan sexual este şi o consecinţă a plăcerii, dar şi o condiţie a unei stări de sănătate echilibrată. În capitolul următor vom descrie amănunţit cum puteţi împărtăşi ambele condiţii cu partenera dumneavoastră de cuplu.

Potenţă şi sexualitate

Tehnicile pe care le predă această carte sunt extrem de puternice, iar după ce veţi începe să le practicaţi, vă veţi simţi în mod natural mândru de noile dumneavoastră talente de amant şi de capacitatea dumneavoastră de a vă controla energia sexuală. Este însă esenţial să evitaţi orice bravadă şi atitudine de *macho* care însoţesc atât de adeseori (din păcate) sexualitatea masculină. După cum explica instructorul principal de Tao Curativ Masahiro Ouchi: „Tehnica de *kung-fu sexual* este extrem de uşor de învăţat şi numeroşi bărbaţi încep cât de curând să aibă impresia că dispun de o mare potenţă sexuală, dar ea nu ar trebui să se transforme într-o căutare a puterii. Puterea implică cucerirea, ceea ce se opune iubirii şi oricărei practici spirituale reale". Ouchi, care deţine printre altele şi centura neagră la karate, compara tehnica de *kung-fu sexual* cu învăţătura pe care a primit-o în această artă marţială: „Majoritatea persoanelor care au o centură neagră îşi folosesc în mod greşit puterea. Ele devin mai

rigide şi mai egocentrice şi îşi pierd sensibilitatea şi gingăşia, care reprezintă de fapt adevăratele surse ale acestei puteri".

Pentru a practica corect tehnica de *kung-fu sexual*, va trebui să vă deschideţi inima şi să practicaţi această tehnică într-un spirit de umilinţă şi de bunăvoinţă plină de iubire, şi nicidecum de aroganţă şi de egocentrism. De pildă, egocentrismul nu reprezintă altceva decât o formă de insecuritate, iar atunci când învăţaţi să dobândiţi o încredere autentică pe plan sexual, veţi putea renunţa la orice pretenţie exagerată sau afectare. Reamintiţi-vă că această practică şi noua energie sexuală care decurge din ea vă vor amplifica emoţiile, motiv pentru care este esenţial să începeţi prin a le purifica. Dacă aveţi probleme cu aroganţa şi egocentrismul, urmăriţi să practicaţi Cele Şase Sunete Curative (vezi lucrarea *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate*). Dacă nu sunteţi suficient de atent cu aceste emoţii, ele vă vor limita practica şi plăcerea rezultată din ea, şi vor otrăvi relaţia dumneavoastră de cuplu.

Arta de a iubi

Atunci când încep să practice tehnicile de *kung-fu sexual*, bărbaţii se implică adeseori atât de mult în munca lor interioară, încât uită de importanţa relaţiei cu partenera lor de cuplu şi de procesul spontan şi extatic al actului sexual propriu-zis. Atunci când sunteţi singur puteţi practica oricât de des doriţi, dar când vă aflaţi alături de partenera dumneavoastră de cuplu şi de viaţă este esenţial să vă reamintiţi că cel mai important lucru nu este exclusiv antrenamentul *dumneavoastră.* Scopul raporturilor sexuale este de a face dragoste: plăcerea şi sănătatea sunt consecinţe ale iubirii. Tehnicile nu trebuie practicate pentru a genera energie sexuală numai pentru dumneavoastră înşivă sau pentru a demonstra şi a vă etala orgoliile. După cum explica Masahiro Ouchi: „O tehnică nu

va fi niciodată mai mult decât o simplă tehnică. Ea nu se va substitui niciodată artei. Tehnicile trebuie învăţate numai până când le veţi cunoaşte suficient de bine pentru ca ele să devină naturale, după care puteţi să le uitaţi. La fel ca şi în cazul în care cântaţi la un instrument muzical, mai întâi de toate trebuie să învăţaţi gamele, dar într-o etapă ulterioară acestea trebuie uitate, iar locul minţii trebuie luat de inimă". În cele două capitole care urmează vom trece de la exerciţiile solo care vă permit să deveniţi un bărbat multiorgasmic la exerciţii în cuplu, care vă vor da ocazia dumneavoastră şi partenerei dumneavoastră să deveniţi un cuplu multiorgasmic (homosexualii, dacă doresc, vor putea trece direct la capitolul şapte).

CAP. 4. CUNOAŞTEŢI-VĂ PARTENERA

„Între toate calităţile pe care le posedă un bărbat, există una mai indispensabilă decât toate: cunoaşterea femeilor", explica *Cel mai înalt Discurs sub Ceruri al lui Tao.* „Numai soţul cel mai abil cu putinţă poate spera să fie la înălţimea acestei sarcini". Fuziunea dintre bărbat şi femeie a reprezentat întotdeauna fundamentul artei numită *kung-fu sexual*, căci numai prin această fuziune devin accesibile plăcerea infinită şi sănătatea fără cusur. Fiind motivaţi astfel, taoiştii au rafinat practica amoroasă, transformând-o într-o artă a intimităţii şi a extazului cele mai sublime.

O viaţă amoroasă armonioasă era considerată în acea vreme ca un factor esenţial al fericirii conjugale, iar tinerii căsătoriţi primeau „manuale pentru culcare" care descriau elocvent cum putea fi realizată această stare de fericire. Nimeni nu s-ar gândi să înveţe arta culinară fără ajutorul unei cărţi de bucate; în ceea ce priveşte viaţa amoroasă, care este cel puţin la fel de complexă ca şi arta culinară, bărbaţii şi femeile se văd constrânşi, în ţările noastre

occidentale, să abordeze singuri descoperirea lumii misterioase a sexualităţii, fiind ghidaţi numai de imaginile complet ireale şi romanţioase văzute la cinema sau la televizor.

Sexul hollywoodian nu este un sex corect; acolo este vorba numai de sexul rapid. Efuziunile frenetice şi pasionate ilustrate de majoritatea filmelor, în care femeia atinge instantaneu starea de lubrifiere şi este satisfăcută pe loc în numai câteva minute de harababură coitală ar fi de-a dreptul rizibile, dacă nu ar influenţa un număr atât de mare de spectatori în imitarea acestui mod ireal de practici amoroase. Este util să vă reamintim că exigenţele unui scenariu, ale unei acţiuni aflată în permanenţă în mişcare şi ale intoleranţei marelui public nu suportă o perioadă prea lungă de timp spectacolul plăcerilor corporale, ceea ce face imposibilă explorarea pe ecran a nuanţelor subtile ale artei amoroase. În revista *Esquire*, Candice Bergen ne descrie reţeta orgasmului cinematografic: „Să gâfâi cu brutalitate timp de 10 secunde, să-ţi întorci capul când într-o parte, când în alta, să simulezi un uşor atac de astmă şi să mori puţin”. Cam la asta se rezumă toate preludiile amoroase cinematografice.

Filmele pornografice în care „intriga” nu reprezintă de regulă nimic mai mult decât o legătură minimă între diversele scene sexuale, ar trebui să ofere ocazia pentru a învăţa un repertoriu sexual mai bogat. Din nefericire, tamponările frenetice din pornografie urmează mai degrabă ritmul mânii unui bărbat care se masturbează, decât senzaţiile subtile şi profunde ale unei veritabile fuziuni amoroase în carne şi oase.

Nu este aşadar de mirare că bărbaţii occidentali, dependenţi de filme, de televiziune şi pornografie, ejaculează atât de rapid. Aproape 80% din bărbaţii studiaţi de Kinsey ejaculau la mai puţin de două minute după penetrarea partenerelor lor. Bărbaţii, la fel ca şi femeile,

nu au decât de pierdut de pe urma acestui coit accelerat. Hartman şi Fithian afirmă că aceste raporturi rapide nu permit suficient timp ca substanţele chimice naturale care însoţesc mângâierile şi excitaţia sexuală să poată fi eliberate în sânge, ceea ce scurtcircuitează senzaţia generală de bunăstare pe care raporturile amoroase ar trebui să o procure în general. Taoiştii ar spune că printr-o sexualitate atât de grăbită, bărbatul şi femeia nu au nicio posibilitate să schimbe între ei energia lor sexuală, nici să se armonizeze între ei, şi pot atinge chiar rezultatul paradoxal de a se goli reciproc de energie. Aceasta nu vrea să spună că din când în când raporturile sexuale rapide nu pot face parte din reţeta medicului, îndeosebi atunci când dumneavoastră şi partenera dumneavoastră aveţi la dispoziţie cunoaşterea practică a iubirii extatice care vă permite să vă armonizaţi şi să vă satisfaceţi reciproc în mod rapid.

La un sfert de secol după publicarea raportului Kinsey, în vâltoarea revoluţiei sexuale şi mişcarea de emancipare a femeilor, Morton Hunt a descoperit într-un studiu experimental că bărbaţii ajunseseră la raporturi sexuale care durau în medie zece minute în locul celor două minute anterioare. Deşi ele sunt încă scurte potrivit normelor taoiste, această sporire a duratei reprezintă totuşi o ameliorare de 400%. Deşi bărbaţii sunt descrişi în general ca fiind nişte amanţi insensibili, care nu-şi urmăresc decât propriul interes, în decursul ultimilor ani ei au învăţat să prelungească şedinţele amoroase pentru o motivaţie cât se poate de clară: aceea de a oferi plăcere şi partenerelor lor de sex feminin, care au început să îşi descopere propria capacitate orgasmică şi chiar multiorgasmică. În timpul unor şedinţe clinice cu patru mii de pacienţi masculini, Anthony Pietropinto a ajuns la concluzia că un procentaj surprinzător dintre aceştia îşi măsoară propria satisfacţie sexuală pornind de la

capacitatea lor de a oferi partenerei de cuplu unul sau mai multe orgasme. Capacitatea multiorgasmică vă permite să vă satisfaceţi partenera de cuplu fără nicio dificultate, indiferent de durata care îi este necesară pentru a atinge orgasmul.

Pentru a învăţa să o satisfaceţi, prima etapă constă în a vă reduce substanţial egoul. Trebuie să înţelegeţi că nu dumneavoastră „îi oferiţi" ei un orgasm. Scopul dumneavoastră nu trebuie să fie acela de a o copleşi cu dovezi care să vă claseze printre cei mai buni amanţi ai tuturor timpurilor. Prea mulţi bărbaţi sunt obsedaţi de performanţele lor sexuale. Dacă veţi reuşi să înlocuiţi ideea performanţei cu aceea a plăcerii împărtăşită reciproc, veţi reuşi deopotrivă să satisfaceţi şi femeile cele mai avide şi mai voluptuoase. Nu uitaţi că cei mai buni amanţi sunt bărbaţii complet relaxaţi, care îşi conştientizează la modul prezent ceea ce se întâmplă în propriul lor corp, precum şi în corpul partenerei lor. Graţie elementelor prezentate în capitolul doi, aţi început probabil să înţelegeţi ce se întâmplă în corpul dumneavoastră de sex masculin; în capitolul de faţă ne propunem să descriem amănunţit ce se întâmplă în corpul iubitei dumneavoastră

Şi mai există un punct pe care nu trebuie să-l uitaţi. Este mult mai uşor să practicaţi *kung-fu sexual* cu o parteneră constantă, cu care să împărtăşiţi aceleaşi legături emoţionale şi fizice profunde. În studiul lor asupra bărbaţilor multiorgasmici, Dunn şi Trost au ajuns la concluzia că este mult mai uşor pentru bărbaţi să devină multiorgasmici împreună cu o parteneră care le este familiară, de care se simt apropiaţi din punct de vedere emoţional şi cu care pot avea raporturi sexuale calme şi destinse. Toţi bărbaţii pe care i-au interogat cei doi cercetători au precizat că nu urmăresc orgasmul multiplu în sine, ci mai degrabă un instrument pentru a avea

raporturile sexuale cele mai agreabile şi mai satisfăcătoare cu putinţă. Orgasmele multiple nu sunt decât o comoară printre altele, pe care le veţi descoperi de-a lungul drumului către relaţii amoroase din ce în ce mai intime şi mai extatice.

Corpul femeii

Sexualitatea femeilor a fost dintotdeauna sursa unor numeroase mistere şi a unei mari mistificări de-a lungul istoriei occidentale. Organele sexuale ale femeii, în mare parte interne (spre deosebire de cele externe ale bărbaţilor), au făcut din femei obiectul unui mare număr de studii, dar şi al unei mari confuzii. Orice bărbat (ca de altfel şi orice femeie) are interesul să cunoască datele fundamentale referitoare la corpul femeii, modul în care este construit şi în care funcţionează acesta (vezi fig. 18). Nu uitaţi că aceste descrieri sunt de ordin general şi că anatomia – în cazul femeilor ca şi în cel al bărbaţilor – variază întotdeauna de la un individ la altul.

Mons Veneris

Atunci când coborâţi de-a lungul pântecelui unei femei, veţi întâlni mai întâi *mons veneris* care semnifică în latină „Muntele lui Venus”. După cum se ştie, Venus era zeiţa iubirii. Este vorba de un strat de piele matlasată, acoperită în general cu păr, şi care acoperă osul pubian. Aţi descoperit probabil în adolescenţă această zonă a corpului iubitei dumneavoastră, pe vremea când „vă pipăiaţi şi vă frecaţi unul de celălalt”. Muntele lui Venus se găseşte chiar deasupra clitorisului. La anumite femei, această regiune este sensibilă la mângâieri şi la presiune, în timp ce altele preferă ca mângâierile dumneavoastră să coboare mai jos.

Buzele exterioare

Pe măsură ce coborâţi către coapsele unei femei, Muntele lui Venus se separă în două mari buze exterioare. În pofida acestui calificativ de „buze”, trebuie să admitem

că în absenţa excitaţiei sexuale ele sunt mai degrabă plate şi nu seamănă cu adevărat cu buzele gurii.

Buzele interioare

Spre deosebire de buzele exterioare, acestea nu au peri şi seamănă mai degrabă cu alte membrane mucoase, precum buzele gurii. În stare de relaxare, ele sunt când roze, când purpurii, şi chiar de culoare mov. Atunci când sunt excitate sexual ele se îngroaşă, se întunecă la culoare şi se întăresc. Uneori ele se pot îngroşa de două-trei ori în raport cu dimensiunea lor normală, în timp ce culoarea lor virează către un roşu viu. Aceste modificări reprezintă deopotrivă semnul unei mari excitaţii şi al unui orgasm iminent.

Clitorisul

Dacă urmaţi linia buzelor interioare până în locul în care acestea se întâlnesc chiar sub Muntele lui Venus, ele formează acolo un fel de glugă care protejează glanda sensibilă a clitorisului, asemănătoare extremităţii penisului prin abundenţa de nervi sensibili care se concentrează în acest punct. În general, clitorisul se ascunde sub glugă, dar dacă trageţi uşor de aceasta, el poate fi văzut apărând. Această glandă este atât de sensibilă încât la majoritatea femeilor, stimularea ei directă poate fi aproape dureroasă. Ele preferă de regulă o stimulare a pereţilor carnali ai clitorisului care urcă până la Muntele lui Venus şi care pot fi simţiţi ca un fir mobil sub piele. Timp de câteva minute după orgasm, majoritatea femeilor simt că clitorisul lor a devenit atât de sensibil încât un contact direct în acest loc le este practic insuportabil. O hipersensibilitate echivalentă poate fi constatată şi la majoritatea bărbaţilor imediat după ejaculare.

La fel ca şi penisul, clitorisul este constituit din ţesuturi erectile, iar glanda se umple de sânge în momentul excitaţiei. Clitorisul este comparat adeseori cu capul penisului, şi de altfel cele două s-au dezvoltat

pornind de la acelaşi ţesut embrionar de origine. Clitorisul este totuşi unic în sensul că nu există niciun alt organ echivalent a cărui unică raţiune să fie plăcerea, ca în cazul lui. Iată un argument care spulberă toate credinţele conform cărora femeile ar avea mai puţină dorinţă decât bărbaţii: ele singure posedă o parte a corpului în întregime consacrată excitărilor şi care le poate aduce „la cer”.

Uretra

Coborând din regiunea clitorisului apare deschizătura uretrei care conduce la vezică. Spre deosebire de bărbaţi, a căror uretră este relativ lungă (întinzându-se de-a lungul penisului), femeile dispun de un tub destul de scurt care face legătura cu vezica, ceea ce constituie motivul principal pentru care ele au tendinţa de a avea infecţii ale tractului urinar şi ale vezicii mult mai frecvent decât bărbaţii. Mişcarea de du-te vino specifică actului amoros poate amplifica numărul de bacterii în uretra femeii. Dacă partenera dumneavoastră face infecţii des, încurajaţi-o să urineze imediat după ce a făcut dragoste. Această acţiune va elimina bacteriile.

Vaginul

Pornind din regiunea clitorisului şi a uretrei apare deschizătura vaginului. Pereţii acestuia se sprijină unul de celălalt, ceea ce creează un spaţiu potenţial. Aceşti pereţi prezintă nenumărate pliuri, ceea ce explică această capacitate a vaginului de a se acomoda cu penisuri de diferite dimensiuni şi chiar de a lăsa să treacă un nou-născut în momentul naşterii. Această facilitate de a se dilata şi de a se contracta, care poate merge până la a bloca ferm un deget în interiorul lui, este motivul pentru care diferenţele de talie între diverse penisuri nu reprezintă în general o problemă pentru femei.

În stare de repaus, peretele din spate al vaginului are o lungime de circa 7 – 8 centimetri, iar peretele frontal de circa 6 centimetri. Atunci când femeia devine excitată,

vaginul ei se lărgeşte şi alungeşte. Cele două treimi interioare ale vaginului se dilată, ceea ce reduce adeseori stimularea de fond, dar treimea exterioară se contractă pe măsură ce această înfundare se accentuează, motiv pentru care femeile pot păstra în interiorul vaginului lui chiar şi un penis de talie mică. Aşa cum am menţionat deja în capitolul precedent, cu cât muşchii PC ai partenerei dumneavoastră sunt mai puternici, cu atât ea îşi va putea contracta vaginul în jurul penisului dumneavoastră, amplificând astfel stimularea de care beneficiaţi amândoi. Dacă partenerei dumneavoastră îi plac penetrările profunde şi dumneavoastră vă displace stimularea către fundul vaginului său, îndeosebi după ce acesta şi-a mărit dimensiunile, veţi fi încântat să aflaţi că există poziţii care generează scurtarea vaginului şi facilitează penetrările mai profunde (vezi secţiunea numită „Poziţii pentru plăcere şi sănătate" din capitolul următor).

Numeroase femei susţin că sensibilitatea lor atinge paroxismul în apropierea deschizăturii vaginului, în timp ce altele declară că plăcerea cea mai gingaşă le-o procură alte părţi ale vaginului, inclusiv peretele din spate, şi chiar colul uterin (vezi secţiunea următoare „Punctul G şi alte locuri sensibile"). Nu există reguli universale în materie de stimulare sexuală, în pofida eforturilor de a demonstra contrariul ale unor cercetători precum Masters şi Johnson, care au încercat să formuleze asemenea reguli. Explorați aşadar personal, experimentaţi împreună cu partenera dumneavoastră şi lăsaţi-o să vă spună ce este mai agreabil pentru ea, care sunt preferinţele ei.

Punctul G şi alte locuri sensibile

Aţi auzit probabil vorbindu-se de un loc aflat în interiorul vaginului unei femei, care, atunci când este atins, o poate aduce în cele mai înalte stări de exaltare. Acesta este numit adeseori Punctul G, pornind de la numele medicului Ernest Grafenberg, care l-a descris

pentru prima oară în anul 1950. Ideea Punctului G este departe de a reprezenta o noutate, şi totuşi chestiunea continuă să suscite cele mai diverse controverse: anumite femei îl găsesc, în timp ce altele îl caută în zadar. Teoria actuală susţine că Punctul G este un conglomerat de glande, de canale, de vase sanguine şi de terminaţii nervoase care înconjoară uretra unei femei.

UNDE DE GĂSEŞTE ACEST PUNCT CU EXACTITATE? Majoritatea femeilor care care susţin că l-au găsit îl situează la 4 – 5 cm în interiorul vaginului, sub peretele anterior, chiar în spatele osului pubian (totuşi anumite femei preferă să-l situeze mai departe în spate).

Atunci când femeia nu este excitată, Punctul G este mai dificil de găsit, dar el poate fi simţit totuşi sub forma unei bucăţele de piele mai îngroşate sau mai striate. Atunci când femeia simte cum îi creşte dorinţa, el se poate umfla, atingând dimensiunea unei monede de cincizeci de centime sau mai mult, ca o proeminenţă pe peretele vaginal. Alan şi Donna Brauers sugerează că momentul optim pentru a-l găsi este imediat după ce femeia a juisat: „Atunci punctul este ceva mai umflat şi mai sensibil decât de obicei”. Cei doi recomandă mângâierea acestui punct cu o cadenţă de circa o dată pe secundă şi presarea lui cu apăsări mai uşoare şi mai pronunţate, în mod alternativ. Un alt moment practic pentru stimularea Punctului G este momentul în care femeia se apropie de orgasm. Într-o manieră sau alta, ea va avea mai multe şanse să aprecieze mângâierile dumneavoastră dacă le veţi practica atunci când ea este deja extrem de excitată. Încercaţi să-i mângâiaţi uşor clitorisul, atingând în acelaşi timp Punctul G cu degetul, şi observaţi reacţiile sale!

Trebuie să ştiţi că anumite femei resimt la început o senzaţie neplăcută sau dorinţa de a urina atunci când Punctul lor G este supus mângâierilor, motiv pentru care este preferabil să discutaţi proiectele dumneavoastră

exploratorii în avans, explicându-i că această reacţie, dacă ea se produce, este perfect normală. Soţii Brauers sugerează de asemenea să accelerați mişcarea de presiune a mângâierilor dumneavoastră. Se poate întâmpla uneori să treacă chiar şi un minut înainte ca starea de neplăcere sau nevoia aparentă de a urina să fie înlocuită cu senzaţiile agreabile. Dacă partenera dumneavoastră nu se simte bine sau este prea preocupată de dorinţa de a urina pentru a fi satisfăcută de mângâierile dumneavoastră, îi puteţi sugera să încerce să-şi găsească Punctul G ea singură într-o primă etapă. Acest lucru îi va fi mult mai uşor dacă îl va practica într-o poziţie aşezată sau ghemuită (dacă ea continuă să fie îngrijorată de nevoia de a urina, propuneţi-i să mergeţi la toaletă înainte de a începe să faceţi dragoste, ceea ce o va asigura că vezica ei este cât se poate de goală).

Raporturile sexuale în poziţia curentă „a misionarului" – adică faţă în faţă – trec cel mai adesea complet pe lângă Punctul G. Acest punct este mai uşor de stimulat dacă partenera dumneavoastră este alungită pe burtă şi dacă o penetraţi pe la spate sau dacă ea se află deasupra dumneavoastră, găsindu-şi singură poziţia care o satisface cel mai mult. Penetrările superficiale sunt de asemenea optime pentru stimularea Punctului G. Totuşi, degetele constituie în general instrumentele cele mai directe şi mai eficace pentru o stimulare eficientă, mai ales la început.

Anumite femei susţin că punctele lor cele mai sensibile se situează în poziţiile celor patru ore şi celor opt ore (dacă luăm drept reper clitorisul la amiază pe un cadran orologic imaginar), cam la jumătatea drumului către spatele pereţilor vaginal. În aceste locuri există mai multe fascicule nervoase, ceea ce ar putea explica sensibilitatea lor la presiuni. În timp ce-i mângâiaţi vaginul sau în timp ce exersaţi penetrări în diferite direcţii, aţi reperat probabil deja că partenera dumneavoastră posedă

alte puncte care îi sunt proprii. Totuşi, amintiţi-vă că nu toate femeile au un Punct G sau vreun alt punct „particular” şi că dacă partenera dumneavoastră nu dispune de un asemenea punct ar fi extrem de neîndemânatic să faceţi presiuni asupra ei sau să îi daţi impresia că ea nu se află la înălţime. Această explorare are drept unic ţel plăcerea ei, şi nu căutarea anumitor butoane sau întrerupătoare pentru a „o inflama”. Stimularea Punctului G nu reprezintă nimic altceva decât un element printre altele în gama de plăceri pe care i le propuneţi!

Ejacularea

O EJACULARE FEMININĂ? Există anumiţi sexologi care au descris într-adevăr capacitatea Punctului G de „a ejacula” în timpul fazelor de excitaţie extremă. Aceasta a convins o parte dintre aceştia că Punctul G este oarecum analog cu prostata unui bărbat (aşa cum am menţionat mai devreme, organele sexuale ale bărbaţilor şi ale femeilor se dezvoltă pornind de la aceleaşi ţesuturi ale embrionului). Adeseori, femeile care ejaculează devin îngrijorate, crezând că sunt pe punctul de a urina, şi de altfel, aşa cum am menţionat mai sus, este posibil ca ele să resimtă iniţial o nevoie de a urina în timp ce le este atins Punctul G. Totuşi, lichidul de care vorbim nu are nicio legătură cu urina, iar dorinţa de a urina dispare în general rapid pe măsură ce excitaţia creşte.

Este posibil ca la un moment dat să simţiţi că penisul dumneavoastră este „stropit” în timp ce faceţi dragoste. Uneori, această stropire este chiar vizibilă. Un mic număr de femei ejaculează echivalentul unei linguriţe de lichid din uretra lor în timpul orgasmului (femeile care ejaculează ar trebui să îşi ascensioneze la rândul lor energia sexuală, căci în caz contrar ele îşi vor pierde energia prin ejaculare, deşi într-o proporţie mai mică decât un bărbat). Potrivit cercetătorului Lonnie Barbach: „O analiză recentă a fluidului ejaculatoriu (feminin) sugerează

că acesta nu seamănă cu urina sau cu lichidul de lubrifiere vaginală, ci mai degrabă cu lichidul ejaculatoriu masculin, prin nivelele ridicate de glucoză şi de acid fosfatat. Se crede că sursa acestui fluid este un sistem de glande şi canale numite glandele parauretrale. Acestea înconjoară uretra feminină şi se dezvoltă pornind de la aceleaşi ţesuturi embrionare care se transformă la bărbaţi în prostată". Explicabil sau nu, această ejaculare feminină poate fi extrem de surprinzătoare dacă nu sunteţi obişnuit cu ea. Un bărbat povestea cum a fost stropit pe faţă întâia oară când a făcut amor bucal cu iubita lui. Această forţă propulsivă reprezintă fără îndoială un eveniment rar, dar nu trebuie să fiţi şocat dacă veţi avea nevoie de ochelari pentru a practica sexualitatea bucală!

Anusul

La anumite femei, anusul reprezintă o zonă erogenă, în timp ce la altele el se află în afara discuţiei. Întrebaţi-vă partenera care este punctul ei de vedere. Dacă sunteţi amândoi interesaţi de raporturile anale sau de jocurile erotice cu anusul (atingerea şi penetrarea anusului cu degetul), este oricum preferabil să începeţi lent şi cu o anumită gingăşie, asigurându-vă că folosiţi suficient lubrifiant. Dacă anusul partenerei dumneavoastră se contractă în timpul stimulării, va trebui să reduceţi această stimulare, în timp ce dacă anusul se relaxează, puteţi să o intensificaţi.

Sânii

Prin comparaţie cu restul anatomiei sexuale feminine, sânii sunt relativ simpli. Mameloanele se află în centrul cercurilor mai închise la culoare ale aureolelor şi se întăresc prin excitare. În pofida semnificaţiei lor erotice, sânii sunt de fapt extrem de asemănători cu glandele sudoripare, iar rolul primordial – după cum o poate atesta orice mamă care alăptează – este acela de a fi o sursă de lapte cald pentru bebeluş. Cercetătorii ar putea ajunge la

teorii cu adevărat interesante dacă şi-ar propune să explice ce anume a făcut ca în cultura noastră, în care maternitatea nu este preţuită în mod deosebit, sânii de dimensiuni mari să devină un simbol atât de puternic al dorinţei sexuale. Oricare ar fi motivul, această avalanşă de imagini a condus numeroşi bărbaţi (şi femei) să creadă – în mod greşit – că dimensiunea sânilor este proporţională cu apetitul sexual al posesoarelor: sânii de mari dimensiuni reprezentând „cu siguranţă" simbolul unei dorinţe excesive la femei. În realitate, reactivitatea sânilor – şi de altfel întregul lor raport cu sexualitatea într-o manieră mai generală – sunt generate mai degrabă de sensibilitatea, experienţa şi autopercepţia sexuală a femeii în cauză. Dimensiunea nu are nicio legătură cu acest rafinament obţinut prin educaţie.

Captivaţi de optica „butoanelor şi întrerupătoarelor", capabile să declanşeze deopotrivă dorinţa şi plăcerea, numeroşi bărbaţi îşi focalizează întreaga atenţie asupra mameloanelor partenerelor lor. Deşi anumite femei apreciază o stimulare imediată a sfârcurilor, majoritatea preferă o atingere mai gingaşă, mai indirectă, îndeosebi la început. În general, urmăriţi să stimulaţi sânii partenerei dumneavoastră îndeosebi în jurul mameloanelor, pentru a-i spori anticiparea şi dorinţa, înainte de a aborda mameloanele propriu-zise. Totuşi, anumite femei nu simt aproape nimic atunci când le mângâiaţi sânii sau mameloanele, astfel încât nu fiţi prea dezamăgiţi. Dacă vă veţi freca degetele unele de altele pentru a le încălzi, cantitatea de *chi* din palmele dumneavoastră (adică energia care le traversează) se va ameliora odată cu calitatea stimulării tactile pe care o puteţi genera. Dacă atingeţi mameloanele cu gingăşie, veţi simţi un curent electric care trece între degetele dumneavoastră şi sânii partenerei dumneavoastră. Lingerea mameloanelor se dovedeşte adeseori extrem de eficace, căci limba este

foarte bogată în *chi*. Uneori, la fel ca şi în cazul a numeroşi bărbaţi, reţeaua nervoasă de la nivelul mameloanelor trebuie mai întâi activată, lucru care poate fi făcut printr-o stimulare blândă şi gradată, fără excese şi fără pripă. Oricum, partenera dumneavoastră trebuie să rămână la rândul ei deschisă şi receptivă faţă de această trezire lentă a sânilor.

Fertilitatea

Ciclurile de fertilitate şi menstruaţia unei femei sunt cât se poate de uimitoare pentru majoritatea bărbaţilor, cărora le generează stupoare şi teamă. Deşi nu ne propunem aici o lecţie de biologie, există totuşi anumite aspecte biologice caracteristice corpului femeii care ar trebui cunoscute de orice bărbat. Spre exemplu, ştiaţi că deşi ovulul unei femei nu supravieţuieşte decât 12 – 24 de ore, ea poate totuşi rămâne însărcinată chiar şi după cinci zile după ce aţi făcut dragoste?

Cum este posibil? Înainte ca ovarele unei femei să elibereze ovulul, glandele sale cervicale secretă un mucus „fertil”. Acesta ajută sperma să atingă ovulul, iar la zece minute după ejaculare, spermatozoizii sunt deja prezenţi în tuburile falopiene, dând „cu disperare” din coadă pentru a înota către ovul. Totuşi, există alţi spermatozoizi care rămân pe pereţii cervicali, unde sunt hrăniţi şi eliberaţi după o perioadă de trei până la cinci zile. În acest fel, dacă faceţi dragoste sâmbătă seara, iar soţia dumneavoastră are un mucus fertil fără să ovuleze până marţi, mai aveţi şanse să deveniţi tată în ziua de miercuri (acesta este un anunţ de interes public general prezentat de către centrele de planificare familială).

Numeroase femei se plâng că partenerul lor nu joacă un rol suficient de activ pentru a reflecta şi planifica, şi îndeosebi în ceea ce priveşte chestiunea contracepţiei. Prin folosirea cvasigeneralizată a prezervativelor, această situaţie este pe punctul de se schimba, dar nu este încă

suficient. Este bine să cunoaşteţi diferenţa dintre un mucus fertil sau nefertil, dat fiind că prezervativele se mai şi rup câteodată, şi nu există practic nicio formă de control al naşterilor absolut infailibilă. Mucusul fertil este transparent, alunecos şi elastic. Dacă luaţi puţin mucus între degetul arătător şi cel mare, acesta se întinde la separarea celor două degete, pe care le uneşte printr-un fir fin şi clar de mucus. Dacă mucusul nu este fertil, el va avea o culoare albă, va fi mai puţin abundent şi mai curgător. Şi ceea ce poate fi observat cu uşurinţă: el nu va fi elastic şi deci nu se va întinde precum mucusul fertil.

Dacă femeia nu rămâne însărcinată, sângele şi celulele pregătite pentru a hrăni ovulul fertilizat se scurg, declanşând ciclul. Ciclul menstrual variază enorm. Rare sunt femeile care au un ciclu la exact 28 de zile. Ciclurile regulate pot dura de la trei la şapte săptămâni, iar anumite femei nu au cicluri menstruale decât de 2 – 3 ori pe an. Deşi această menstruaţie diferă de la femeie la femeie, în general menstruaţiile încep printr-o uşoară scurgere de mucus de culoare rozalie, sau cu câteva picături de sânge care sporesc în intensitate până când devin un flux important de sânge roşu, pentru a descreşte apoi în fluxuri punctuale de culoare maronie, până când încetează cu desăvârşire. Anumite femei elimină o cantitate mare de sânge, altele o cantitate mai mică, iar la majoritatea menstruaţia încetează la mai puţin de o săptămână.

În timpul ciclului, femeile prezintă adeseori simptome precum dureri la nivelul sânilor, senzaţii de balonare, coşuri, dureri de cap, dureri la baza spatelui, diaree şi constipaţie (femeile care au un herpes cronic vor manifesta în această perioadă erupţii ale acestuia). Aşa cum vă puteţi imagina cu uşurinţă, din cauza tuturor acestor neplăceri, fără a mai menţiona aura infamă care mai înconjoară încă menstruaţia, numeroase femei nu prea au cine ştie ce dorinţe sexuale în această perioadă. Totuşi,

pentru altele, această perioadă a ciclului le excită cel mai mult şi trebuie să spunem că nu există nici o singură parte din ciclul menstrual care să nu fie resimţită de către anumite femei drept momentul de vârf al dorinţei sexuale. Un anumit număr de femei consideră chiar că raporturile sexuale în timpul menstruaţiei le poate elimina crampele dureroase. Cu cât veţi înţelege mai bine ciclul partenerei dumneavoastră şi cu cât veţi fi mai înţelegător, cu atât mai bine vă veţi putea armoniza cu ea, traversând mai armonios fluxul ritmic al vieţii şi al iubirii.

Orgasmul ei

De secole, dacă nu chiar de milenii, orgasmul feminin a fost o veritabilă sursă de curiozitate şi de controversă; în mod bizar, lumea medicinei oficiale nu a recunoscut existenţa acestuia decât de circa o sută de ani. În pofida acestei recunoaşteri recente, orgasmul feminin a rămas încă extrem de neînţeles şi de necunoscut, chiar şi în cursul secolului douăzeci. Dezbaterea este axată în principal asupra comparaţiei dintre orgasmele clitoridiene şi vaginale, a diferenţelor dintre acestea şi a „maturităţii" lor relative. Ştim astăzi că anumite femei trăiesc mai uşor orgasmul prin stimularea clitorisului, în timp ce altele prin stimularea vaginală, care reprezintă calea lor de acces privilegiat către acest extaz psiho-corporal. Nu putem aşadar vorbi de o superioritate a unuia în faţa celuilalt.

Orgasme clitoridiene şi vaginale

O teorie recentă subliniază că există în realitate doi nervi distincţi care stau la baza celor două forme de orgasm: nervul genital trece prin clitoris, în timp ce nervul pelvian trece prin vagin şi uter, orgasmul vaginal implicând adeseori deopotrivă contracţiile uterine (vezi fig. 30, de la pagina). Dintre cei doi nervi, cel genital posedă cel mai mare număr de terminaţii, ceea ce explică de ce femeile sunt adeseori mai mult clitoridiene decât vaginale. Faptul că cei doi nervi se întâlnesc la nivelul măduvei

spinării explică de ce anumite femei vor experimenta ambele forme de orgasm, atât pe cel clitoridian, cât şi pe cel specific părţilor mai profunde ale vaginului. Doi factori par să influenţeze în principal capacitatea femeilor de a avea orgasme vaginale: forţa muşchilor lor PC şi sensibilitatea Punctelor G şi a altor puncte erogene intense.

Femeile care au acces la ambele forme de orgasm observă adeseori o diferenţă între acestea. În faimosul său raport asupra sexualităţii feminine, Shere Hite citează o femeie care îşi descrie astfel experienţa: „Atunci când mă masturbez am orgasme clitoridiene, care se apropie de ideea pe care mi-o fac eu în legătură cu orgasmul unui bărbat: o acumulare a tuturor senzaţiilor în zona clitorisului meu, însoţită de spasme musculare. Un orgasm vaginal îmi afectează întregul corp şi îmi oferă o senzaţie mai globală, mai puţin concretă, mult mai greu de descris, valurile senzoriale fiind mult mai ample”. Aşa cum am descris în capitolul doi, putem spune că şi bărbaţii au două tipuri diferite de orgasme: un orgasm genital (al penisului) şi un altul pelvian (provenind de la prostată). În sexologia taoistă există descrieri asupra unei mari varietăţi de orgasme care se pot produce în diferitele părţi ale corpului; diferitele organe, precum inima sau ficatul, spre exemplu, pot avea la rândul lor orgasme, chiar dacă această idee vi se poate părea surprinzătoare. Dacă reuşiţi să circulaţi energia dumneavoastră sexuală, ascensionând-o până la nivelul creierului, nu este exclus ca şi acesta să înceapă să juiseze. Veţi trăi atunci experienţa unui „orgasm cerebral”. Nu uitaţi că orgasmul nu este decât o serie de contracţii şi expansiuni ritmice, adică „de pulsaţii”, iar acest fenomen se poate produce în toate părţile organismului.

Atingerea clitorisului în timp ce faceţi dragoste

„Shere Hite susţine că circa 70% dintre femeile pe

care le-a studiat aveau nevoie de un minimum de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la orgasm. Aşa cum am menţionat deja, clitorisul unei femei este asemănător extremităţii penisului. Pentru majoritatea bărbaţilor această „glandă" este cea mai sensibilă parte a anatomiei lor sexuale, la fel ca şi clitorisul în cazul majorităţii femeilor. A aştepta de la o femeie să aibă un orgasm fără stimularea clitorisului ei este ca şi cum i-ai cere unui bărbat să juiseze fără ca extremitatea penisului său să fie stimulată. Sarcina nu este cu totul imposibilă, dar ia cu siguranţă foarte mult timp.

Nu este aşadar surprinzător că în poziţia misionarului femeile nu ating prea des orgasmul: într-adevăr, partea cea mai sensibilă a anatomiei lor sexuale (clitorisul) nu primeşte decât o stimulare indirectă. Câteodată, osul pubian al bărbatului se izbeşte de clitoris, sau se poate întâmpla ca gluga care îl înconjoară să apese asupra lui în timpul raporturilor sexuale, dar aceasta nu înlocuieşte deloc stimularea directă cu ajutorul penisului, degetelor sau gurii. Nu este aşadar surprinzător, ştiind toate acestea, că cercetători precum Kinsey, Hunt şi Hite au ajuns cu toţii la aceeaşi concluzie, potrivit căreia aproape jumătate dintre femeile americane nu au avut niciodată sau avut foarte rar orgasme în decursul relaţiilor lor sexuale.

Adeseori femeile ajung mult mai uşor la orgasm dacă ele sau partenerii lor exersează o stimulare specifică a clitorisului în timpul raporturilor sexuale. Bărbaţii ajung în general la orgasm mult mai rapid decât femeile atunci când fac dragoste (în două sau trei minute, în timp ce femeile au nevoie de circa douăzeci de minute), dar în schimb, ele par să îl atingă la fel de rapid ca şi bărbaţii atunci când se masturbează, fără îndoială, deoarece ele exersează o stimulare directă asupra propriului lor clitoris, şi deoarece ele ştiu exact gesturile pe care trebuie să le

facă pentru a-şi genera plăcere. Un adept al orgasmului multiplu care obişnuieşte să stimuleze clitorisul partenerei sale în timp ce face dragoste îşi relatează astfel experienţa: „Atunci când mă aflu în spatele ei sau ea se află deasupra mea, mâinile mele sunt libere şi pot să îi mângâi şi să îi gâdil clitorisul. Aceasta o aduce în pragul nebuniei. Ea începe să geamă atât de puternic, încât odată am fost chiar nevoiţi să ne oprim pentru a închide ferestrele”.

Anumiţi bărbaţi şi anumite femei se vor plânge poate că utilizarea mâinilor pentru stimularea clitorisului în timp ce fac dragoste nu este nici naturală, nici normală, sau că este un gest prea mecanic. Un adept al orgasmului multiplu îşi amintea: „Multă vreme credeam că ar fi un semn de slăbiciune pentru un bărbat să fie obligat să-şi utilizeze degetele. Mi-am dat însă seama că femeile trăiesc plăceri frenetice, preferând uneori să simtă în interiorul lor degetele sau limba dumneavoastră, senzaţie complet diferită pentru ele”. Cine ar putea pretinde că acest gest de stimulare este împotriva naturii sau că este un semn de slăbiciune masculină, ştiut fiind că aproape trei sferturi dintre toate femeile au nevoie de el pentru a fi satisfăcute din punct de vedere sexual?

Bărbaţii care nu a obiceiul să-şi folosească mâinile în timpul actului sexual vor avea nevoie de ceva mai mult timp să îşi coordoneze corect mângâierile şi mişcările penisului. Totuşi, odată cu timpul şi cu antrenamentul, vă veţi coordona din ce în ce mai bine aceste două tipuri de mişcări, îndeosebi dacă încetiniţi ritmul penetrărilor, permiţându-i astfel partenerei precum şi dumneavoastră înşivă să savuraţi plenar senzaţiile generate de fiecare contracţie pelviană şi de fiecare mângâiere. Urmăriţi să nu vă centraţi exclusiv asupra clitorisului partenerei dumneavoastră, căci esenţialul constă în relaţia reciprocă, în afecţiune, tandreţe, iubirea pe care le împărtăşiţi unul

cu celălalt. Urmăriţi totuşi să atingeţi un echilibru şi să nu vă focalizaţi atât de tare, căci în caz contrar partenera dumneavoastră ar putea avea impresia că gesturile dumneavoastră sunt mecanice. Dacă puteţi să mergeţi pe stradă mestecând gumă, veţi reuşi cu siguranţă şi să vă coordonaţi mişcările penisului şi ale mâinii.

Dacă partenera dumneavoastră acceptă să se atingă ea însăşi, cu atât mai bine. Un bărbat i-a spus odată partenerei sale, care se concentra foarte tare pentru a ajunge la orgasm, că avea impresia că ea se serveşte de el pentru „a se masturba". Această reacţie este de înţeles în măsura în care bărbatul porneşte de la principiul că este responsabilitatea (şi dreptul) lui de a „oferi" orgasme partenerei sale. Această stare de spirit stă fără nicio îndoială la originea acestui comportament feminin atât de frecvent care constă din simularea orgasmului pentru a-i face plăcere bărbatului, pentru ca acesta să creadă că ea a juisat. Dat fiind că orgasmul se produce, după cum explicam în capitolul doi, în principal la nivelul creierului, dumneavoastră nu aveţi cum să îi „oferiţi" partenerei dumneavoastră un orgasm. Ea este aceea care trebuie să facă experienţa interioară a acestuia, în propriul său psihic (şi în consecinţă, desigur, şi în propriul său corp).

În epoca noastră, în care din ce în ce mai multe femei descoperă că sunt capabile să aibă unul sau mai multe orgasme, bărbaţii resimt o presiune în creştere pentru a satisface acest potenţial orgasmic. Dorinţa bărbaţilor de a-şi satisface tovarăşele de cuplu este cu adevărat nobilă şi necesară, dar presiunea care o însoţeşte nu este pe măsură şi poate amplifica intensitatea unor sentimente de anxietate, şi aşa suficient de frecvente, în faţa performanţei.

Abordarea dumneavoastră ar fi mai realistă, iar presiunea dumneavoastră ar fi mult mai redusă, dacă aţi conştientiza că acest rol se limitează în realitate la a vă

ajuta partenera să realizeze propriul său potenţial orgasmic.

Amprente digitale orgasmice

Orgasmele clitoridiene, vaginale şi mixte nu reprezintă decât trei categorii printre altele pe care sexologii le utilizează pentru a caracteriza orgasmele genitale feminine. Aşa cum am menţionat în capitolul doi, sexologii stabilesc şi alte distincţii între orgasmele scurte, calificate drept *discontinue*, şi altele mai lungi, cunoscute drept *continue* (vezi fig. 19). Anumite femei au orgasme discontinue, în timp ce altele au orgasme continue, unele dintre ele experimentând o combinaţie ale celor două tipuri. Hartman, Fithian şi coautorul Berry Campbell sugerau că structura orgasmului fiecărei femei este atât de individuală încât ar putea fi calificată de conceptul de „amprentă digitală orgasmică". După cum sublinia Lonnie Barbach, fiziologia, dar şi aşteptările fiecărei fiinţe, deopotrivă cele personale şi cele culturale, influenţează în egală măsură maniera în care partenera dumneavoastră (şi dumneavoastră înşivă) trăiţi orgasmul, ceea ce reprezintă probabil unul dintre motivele pentru care oamenii au tendinţa de a avea o structură orgasmică „standard". Anumite femei trăiesc un singur orgasm puternic, altele au un orgasm blând, şi în sfârşit altele au un orgasm continuu. Femeile multiorgasmice pot avea orice fel de combinaţie între aceste trei tipuri. Ceea ce trebuie să conştientizaţi dumneavoastră este că fiecare dintre orgasmele parteneri dumneavoastră (şi ale dumneavoastră înşivă) este unic.

Potrivit opticii artei *kung-fu sexual*, femeile sunt la fel de capabile să îşi ascensioneze energia sexuală din zona pubiană în zona creierului şi să transmită orgasmul întregului corp. Această circulaţie a energiei *chi* vă dinamizează deopotrivă pe dumneavoastră şi pe partenera dumneavoastră (în capitolul şase vom sugera o serie de

exerciţii pe care le poate face partenera dumneavoastră pentru a îşi amplifica orgasmele). Ca regulă generală, femeile au o tendinţă mai mică de a se focaliza asupra centrului genital decât bărbaţii, motiv pentru care ele au o mai mare uşurinţă în a-şi difuza senzaţiile orgasmice, ceea ce explică de ce atâtea femei sunt „preorgasmice" din punct de vedere genital, adică de ce ele nu au cunoscut niciodată orgasmul pur genital. În capitolul şase, vom propune o serie de tehnici pentru a ajuta femeile preorgasmice să cunoască orgasmul, şi o serie de exerciţii pentru a le permite să treacă din stadiul mono-orgasmic la dimensiunea multiorgasmică.

La fel ca şi bărbatul, cu cât partenera sa va putea face dragoste o perioadă mai lungă de timp, cu atât mai uşor îi va fi acestuia să devină multiorgasmic. În cuplu, este mult mai frecvent ca bărbatul să obosească şi să nu prelungească actul sexual suficient de mult timp; rareori se întâmplă acest lucru cu femeile. Totuşi, şi situaţia inversă poate fi adevărată, îndeosebi dacă deveniţi multiorgasmic în timp ce partenera dumneavoastră nu este. Deşi trebuie să evitaţi să faceţi presiuni asupra ei (acest lucru este important) ar fi bine să o încurajaţi să îşi exploreze propriul potenţial şi să o încurajaţi să citească capitolul pe care l-am redactat special în acest scop. În capitolul nouă propunem o serie de soluţii pentru cuplurile la nivelul cărora există un dezechilibru important în ceea ce priveşte apetitul sexual. Suntem convinşi că majoritatea femeilor vor dori să îşi ajute partenerii să cunoască orgasmul multiplu, iar pentru aceasta, cea mai bună cale este să îşi exploreze propriul lor raport faţă de plăcere şi de căile de acces către satisfacţia sexuală.

Excitaţia femeii

În marea majoritate a cazurilor, femeile ajung mai lent la starea de excitaţie sexuală decât bărbaţii, dar odată atinsă această stare, dorinţa lor persistă în general mult

mai mult timp decât în cazul bărbaţilor (în calitate de practicieni ai artei *kung-fu sexual* veţi fi o excepţie de la această regulă). În termeni taoişti, sexualitatea bărbaţilor este comparată cu focul, în timp ce sexualitatea femeilor este comparată cu apa. Focul se aprinde repede, dar apa se poate răspândi cu uşurinţă. Pentru a vă satisface partenera de cuplu, va trebui să aduceţi dorinţa ei în stare de fierbere, ceea ce presupune ca focul dumneavoastră să ardă suficient de mult timp. Secretul care vă va permite să vă satisfaceţi partenera constă înainte de toate să înţelegeţi etapele plăcerii ei, pe măsură ce aceasta sporeşte, iar apoi să învăţaţi să vă sincronizaţi nivelul de excitaţie cu al ei, pentru a vă armoniza cu ea, de la începutul şi până la sfârşitul raporturilor dumneavoastră sexuale.

CUM POT ŞTII ÎN CE MOMENT A AJUNS DORINŢA UNEI FEMEI LA STAREA DE FIERBERE? Medicii taoiştii au repertoriat etapele de trezire a dorinţei la femei. Majoritatea teoriilor lor au fost confirmate de cercetările occidentale ulterioare, îndeosebi de cele ale lui Kinsey, într-un capitol al lucrării sale *Comportamentul sexual la femei*, numit „Psihologia reacţiilor sexuale şi orgasmul”. Descriind în continuare aceste etape, nu ne propunem să şocăm sau să generăm stări de disconfort femeilor care ne citesc, ci ne propunem doar să-i ajutăm pe bărbaţi să înţeleagă mai bine dorinţele partenerelor lor. Îm timp ce citiţi aceste etape generale, este important să meditaţi la concluzia lui Kinsey referitoare la caracterul unic al sexualităţii fiecăruia: „Nu există nimic care să caracterizeze mai bine reacţia sexuală, decât viziunea potrivit căreia aceasta nu este niciodată identică de la un individ la altul”.

După enunţarea acestor amendamente prealabile, ne vom folosi de ghidul ideal pentru descrierea generală a ascensiunii plăcerii şi excitaţiei la femei, păstrat până

astăzi de la Sou Nu, una dintre consilierele cele mai respectate şi mai ascultate ale Împăratului Galben. Acesta a întrebat-o într-o zi: „Cum aş putea şti dacă femeia resimte plăcerea?” Sou Nu i-a răspuns că există Cinci Semne, Cinci Dorinţe şi Zece Mişcări care explică excitaţia în creştere a unei femei. Cele Cinci Semne şi cele Cinci dorinţe descriu ce se întâmplă cu corpul femeii în decursul acestui crescendo, în timp ce cele Zece Mişcări descriu modul în care aceste acţiuni exprimă ceea ce aşteaptă de la dumneavoastră, în mod succesiv.

Înainte de a descrie aceste secrete ale excitaţiei feminine, să nu pierdem din vedere că în societatea modernă maniera noastră de a comunica este mai directă şi mai deschisă decât în China epocii lui Sou Nu, astfel încât nu sunteţi obligaţi să practicaţi divinaţia în frunze de ceai asupra corpului amantei dumneavoastră pentru a o înţelege. Nimic nu vă interzice să o întrebaţi direct care sunt dorinţele ei, şi de altfel se prea poate ca ea să vă spună la modul cel mai spontan, ceea ce ar fi încă şi mai bine. Trebuie să recunoaştem totuşi că exaltările extazului amoros nu sunt întotdeauna compatibile cu descrierea în cuvinte, cu atât mai puţin atunci când trebuie să oferi o descriere precisă a acestor dorinţe. Pasiunea paralizează cuvântul, or chiar în aceste momente atât de sensibile se dovedeşte util să puteţi recunoaşte diferitele etape ale ascensiunii plăcerii femeii. Înainte şi după relaţiile sexuale, veţi putea schimba impresii cu partenera dumneavoastră, ceea ce vă va confirma dacă Sou Nu a descris corect propriile ei dorinţe. Se înţelege de la sine că elementul esenţial al oricărei şedinţe amoroase este consimţământul, iar simplul fapt că remarcaţi că trupul femeii pe care o iubiţi face dovada indiciilor unei excitaţii în creştere nu înseamnă nimic dacă sufletul şi mintea ei nu împărtăşesc deopotrivă această dorinţă şi această intenţie. „Nu” înseamnă nu, oricare ar fi mesajele emise de corpul ei.

Textele taoiste sunt uneori extrem de directe, iar alteori extrem de vagi. Anumite etape ale acestei ascensiuni a stării de excitaţie vă vor apărea clare, evidente, în timp ce altele se vor dovedi mult mai subtile şi mai greu de sesizat. Semnele, Dorinţele şi Mişcările derivă unele din celelalte, motiv pentru care am încercat să le simplificăm în continuare. Nu uitaţi că ele se referă la repere generale şi nu la o hartă rutieră extrem de precisă. Nu vă aşteptaţi să observaţi fiecare dintre aceste paliere de fiecare dată când faceţi dragoste, şi nu vă aşteptaţi să le reperaţi înainte de a continua cu jocul desfătărilor. Arta iubirii trebuie să rămână înainte de toate fluidă şi spontană. Aceste indicaţii vă vor ajuta doar să urmăriţi direcţia cea bună.

Semnele Dorinţei

La fel cum controlul ejaculatoriu depinde de respiraţie, pasiunea depinde în egală măsură de suflul respiratoriu, iar primul semnal pe care îl veţi primi referitor la dorinţa amantei dumneavoastră este modificarea ritmului ei respiratoriu, al cărui suflu devine din ce în ce mai rapid şi mai scurt. Ca să o citim de Sou Nu, dacă nările femeii se lărgesc şi dacă gura ei se deschide, dacă ea vă strânge în braţe, aceasta arată că ea doreşte ca părţile dumneavoastră genitale să intre în contact cu ale ei. Atunci când trupul său freamătă, ea doreşte să îi atingeţi sexul cu blândeţe. Dacă faţa ei se înroşeşte, ea aspiră ca dumneavoastră să vă jucaţi cu extremitatea penisului în zona Muntelui lui Venus, iar atunci când îşi întinge picioarele, ea doreşte să îi stimulaţi clitorisul şi poarta de intrare a vulvei.

Sou Nu continuă: „Dacă mameloanele ei se întăresc, iar ea îşi împinge vintrea în faţă, penetraţi-o lent şi superficial. Dacă gâtul ei este uscat şi ea îşi înghite saliva, începeţi să vă adânciţi în ea cu o mişcare lentă. Dacă ea începe să îşi deplaseze bazinul, acesta este un semn de

mare plăcere. Dacă vaginul ei este bine lubrifiat, sau dacă ea îşi ridică picioarele pentru a vă înlănţui, penetraţi-o mai profund. Dacă ea vă strânge între coapsele ei, rezultă că plăcerea ei devine gradat din ce în ce mai irezistibilă. Dacă ea oscilează dintr-o parte în alta, acest semn indică că ea doreşte ca mişcările falice să fie penetrante, vii şi profunde, de la un capăt la altul. Dacă ea transpiră suficient de tare pentru a înmuia aşternuturile sau dacă se întinde pe pat închizând ochii, aceasta înseamnă că ea doreşte să atingă orgasmul. Dacă îşi arcuieşte trupul lângă trupul dumneavoastră, plăcerea ei a atins o culme. Dacă se întinde şi se destinde, acest semn indică faptul că orgasmul ei se difuzează în întregul corp. Dacă secreţiile sale vaginale se scurg de-a lungul coapselor şi feselor, ea este plenar satisfăcută şi este momentul să vă retrageţi încet".

După ce am descris aceste câteva semne prin care puteţi *recunoaşte* ascensiunea plăcerii la partenera dumneavoastră, ne propunem să discutăm în continuare maniera în care puteţi *satisface* această dorinţă.

@CAP. 5. DEVENIŢI UN CUPLU MULTIORGASMIC

Controlul ejaculării şi autocultivarea erotică este un aspect, dar controlul plăcerii în timpul extazelor amoroase şi al pasiunii dezlănţuite în cuplu, este cu totul alt aspect. Controlul pe care l-aţi dezvoltat până acum graţie exerciţiilor din capitolul trei, al respiraţiei, al focalizării şi concentrării mentale, al muşchilor PC şi îndeosebi al energiei sexuale – acest ultim aspect fiind primordial – constituie un ajutor inestimabil pentru a atinge orgasmul multiplu în timpul actului sexual. Acestea fiind spuse, a sosit momentul să aplicaţi practica artei *kung-fu sexual* în doi.

Oferiţi plăcere partenerei dumneavoastră

Spre deosebire de excitaţia la bărbaţi, femeile nu suferă de o cădere brutală. Este adevărat că numeroase femei au orgasme care le aduc o satisfacţie atât de plenară (şi culminantă) că nu mai simt nevoia să continue să facă dragoste. De altfel, aşa cum am explicat anterior, anumite femei ejaculează. Dar întrucât ele nu trebuie să se îngrijoreze de pierderea unei erecţii sau a seminţei, ele pot în general să se abandoneze într-o manieră care nu este posibilă pentru bărbaţi. Totuşi, nici femeile nu ajung la beatitudine chiar fără niciun efort. Aşteptarea orgasmului, orgasmele multiple şi orgasmele prelungite presupun o cunoaştere, competenţe şi un efort deopotrivă şi din partea femeilor. Iată în continuare cum puteţi să le ajutaţi în acest sens.

În optica artei *kung-fu sexual*, toate formele de atingere fac parte din fuziunea dintre bărbat şi femeie. Ţinutul de mână sau îmbrăţişările au o influenţă asupra armoniei unui cuplu la fel de mare ca şi actul sexual propriu-zis. Ca şi atunci când cultivaţi plăcerea pe cont propriu, aveţi propriul dumneavoastră stil, propria dumneavoastră manieră de a oferi plăcere partenerei, iar dacă este adevărat că majoritatea femeilor au aceleaşi zone erogene, nu este mai puţin adevărat că fiecare femeie are o sensibilitate a ei care variază în funcţie de circumstanţe. Încercaţi tehnicile taoiste, dar lăsaţi-vă ghidaţi înainte de toate de preferinţele particulare ale partenerei dumneavoastră

„Esenţa preludiilor este ritmul lent” – declară *Discursul cel mai înalt sub ceruri al lui Tao*. Dacă acţionaţi lent şi cu răbdare, femeia pe care o iubiţi va trăi o bucurie imensă. Ea vă va adora ca pe un frate şi vă va iubi ca pe un soţ. Cel care a atins controlul în această supremă formă de Tao merită calificativul de „gentleman celest”. Sentimentul de anticipare şi de intensitate în creştere este esenţial

pentru intensificarea dorinţei partenerei dumneavoastră până la stadiul de fierbere: pentru a declanşa această dorinţă, începeţi aşadar cu câteva săruturi pasionale. Începeţi cu extremităţile ei, în loc să vă îndreptaţi direct către părţile ei genitale. Mângâiaţi-i, masaţi-i şi îmbrăţişaţi-i mâinile, palmele, picioarele şi gleznele. Urcaţi de-a lungul braţelor şi picioarelor până la abdomen. Stimulaţi-i diferitele puncte de pe diversele meridiane sau canale energetice, intensificând astfel gradat nivelul ei de excitaţie sexuală: există numeroase puncte de-a lungul coloanei vertebrale (Canalul Dorsal) sau în apropierea acesteia, spre exemplu la nivelul adânciturii rinichilor, al cefei şi urechilor. Partea interioară a braţelor şi coapselor este extrem de sensibilă la majoritatea femeilor. Atunci când vorbim de *mângâieri,* ne referim la o atingere a pielii la fel de uşoară ca şi aceea generată de o pană, apăsând ceva mai mult asupra zonelor mai musculoase, cum ar fi fesele, spre exemplu.

Sânii

Aşa cum am menţionat deja înainte, pe măsură ce vă apropiaţi de sâni, efectuaţi spirale în jurul acestora, în cercuri din ce în ce mai apropiate, până când atingeţi progresiv mameloanele. Majoritatea bărbaţilor se grăbesc mult prea tare, focalizându-se direct asupra sfârcurilor (poate şi din cauza unor clişee subconştiente păstrate din perioada alăptării). Atingerea circulară a acestor extremităţi atrage energia sexuală a femeii către vârfurile sânilor. Pe de altă parte, nu uitaţi să vă frecaţi degetele şi palmele, pentru a genera mai multă energie *chi*. La sfârşit atingeţi uşor mameloanele, rulându-le între cele două degete încălzite (puteţi să mângâiaţi simultan cei doi sâni sau vă puteţi concentra asupra unuia singur). Anumite femei apreciază presiunile şi mângâierile mai ferme, dar lăsaţi-vă ghidaţi înainte de toate de reacţiile specifice ale partenerei dumneavoastră Aşa cum am menţionat deja,

limba este extrem de încărcată de *chi,* iar folosirea ei pentru trasarea de spirale în jurul sfârcurilor şi sugerea acestora este adeseori un excelent mijloc de excitaţie. Dacă mameloanele se umflă şi intră într-un fel de erecţie, acesta este un semn sigur că vă aflaţi pe calea cea bună.

Părţile genitale

Pentru a aborda părţile genitale ale partenerei dumneavoastră, este preferabil să începeţi prin a-i stimula interiorul coapselor, Muntele lui Venus şi buzele vaginale, înainte de a aborda direct clitorisul. Imaginaţi-vă că traversaţi cercuri concentrice de plăcere şi intensitate în creştere. Pe măsură ce vă apropiaţi de clitorisul ei, energia şi excitaţia sa sexuală vor ajunge deja aproape de paroxism.

Fiecare femeie preferă o stimulare a clitorisului diferită, într-o manieră proprie numai ei, şi va trebui să deveniţi un expert în furnizarea acestui tip particular de plăcere. Ceea ce contează şi mai mult decât locul atins este maniera în care o faceţi. Atunci când vă serviţi de degete, mângâiaţi-o şi trasaţi spiralele într-o manieră egală: nici prea repede, nici prea lent. Evitaţi mişcările prea ample: sensibilitatea clitorisului este mai concentrată decât cea a penisului şi veţi avea mai mult succes cu mişcări mai concentrate, mai subtile, decât cu genul de stimulare viguroasă pe care îl apreciază majoritatea bărbaţilor. În ceea ce priveşte zona clitorisului pe care trebuie să o atingeţi, aveţi tot interesul să începeţi cu zonele mai puţin sensibile ale acestui organ sexual hipersensibil. Urmăriţi să mângâiaţi baza şi părţile laterale ale clitorisului. Tregeţi apoi la mângâierea glugii şi la rularea clitorisului între degetul mare şi index, dar cu gingăşie! Nu uitaţi să atingeţi mai întâi gluga, înainte de glanda extrem de sensibilă. Experimentaţi diferite gesturi şi grade de presiune variate. Dacă partenera dumneavoastră apreciază ceea ce faceţi, ea îşi va împinge

uşor bazinul către dumneavoastră pentru a accentua stimularea. Gemetele, suspinele, gâfâielile, tresăritul muşchilor, umezeala aşternuturilor datorită transpiraţiei, ca să nu mai vorbim de zâmbete şi alte expresii ale feţei, reprezintă tot atâtea indicaţii excelente. Dacă atingerea dumneavoastră este prea greoaie sau inconfortabilă, ea îşi va îndepărta uşor bazinul. Uşuraţi presiunea sau treceţi la un alt gen de stimulare.

Arta *kung-fu* a limbii

Deşi eficace, degetele nu reprezintă instrumentul ideal, căci ele nu sunt la fel de sensibile ca şi penisul dumneavoastră. Duritatea oaselor din interiorul degetelor şi tăişul unghiilor se pot dovedi chiar dureroase (asiguraţi-vă înainte de toate că unghiile dumneavoastră sunt scurte şi bine rotunjite). Acesta este motivul pentru care limba este cu mult mai potrivită pentru acest scop.

Glumele despre cunilingus, despre mirosurile şi savorile care însoţesc această practică sunt nenumărate. Anumiţi bărbaţi se strâmbă numai la gândul acesteia, în timp ce alţii dimpotrivă, zâmbesc, gândindu-se la nepreţuitele amintiri care îi leagă de această practică. Un adept al orgasmului multiplu îmi descria odată o conversaţie cu un amator al felaţiei: „Altă dată nu-mi plăcea deloc să mă servesc de limbă, pur şi simplu deoarece mi se părea că ea nu-mi oferă nimic. În realitate, eu eram de fapt puţin egoist, aveam o atitudine de profitor. Astăzi, graţie gesturilor pe care le fac cu limba mea, îi pot oferi iubitei mele orgasme incredibile; pentru mine este un spectacol fascinant, care mă face să freamăt în profunzimi nebănuite anterior, la nivelul întregului corp. Este adevărat ce spune Tao atunci când susţine că trebuie să fuzionezi unul cu celălalt. Atunci când ofer, eu primesc. Câţi bărbaţi trec pe lângă acest cadou ignorându-l cu desăvârşire. Acesta a fost chiar cazul meu o perioadă lungă de timp”. Oricare ar fi sentimentele dumneavoastră

personale în legătură cu tehnica de cunilingus, este bine să ştiţi că acesta este instrumentul cel mai rapid de declanşare a secreţiilor vaginale la o femeie, şi de pregătire a ei în vederea actului sexual propriu-zis, trezind în ea o dorinţă voluptuoasă şi imperioasă. Pentru femei acesta este instrumentul cel mai facil, uneori chiar singurul, de a atinge orgasmul.

Dacă nu sunteţi deloc atras de cunilingus, nimic nu vă obligă să-l practicaţi. Dacă vă utilizaţi limba asupra clitorisului partenerei dumneavoastră, nasul şi faţa dumneavoastră vor fi mult mai apropiate de Muntele lui Venus şi de partea inferioară a abdomenului ei. Dacă mirosul vă deranjează, puteţi face o baie împreună cu ea, sau puteţi folosi uleiuri parfumate (merită totuşi să menţionăm că un mare număr de bărbaţi apreciază – sau ajung să aprecieze cu timpul – mirosul vaginului partenerei lor). Desigur, idealul constă în a nu vă centra exclusiv asupra clitorisului femeii: folosiţi-vă limba pentru a atinge buzele ei interioare, punctul sensibil de la baza vaginului, precum şi perineul.

Este la fel de important să nu faceţi o fixaţie asupra acestor părţi genitale, excluzând complet restul corpului ei. Anumite femei se simt deconectate în timpul sexualităţii bucale, iar acest sentiment poate fi diminuat utilizându-vă mâinile pentru a continua să îi mângâiaţi coapsele, vintrea, sânii, mâinile şi faţa. Numeroase femei consideră că stimularea mameloanelor în timpul cunilingusului le poate spori plăcerea. Dimpotrivă, altele consideră că aceasta le distrage de la intensitatea stimulării clitoridiene. În ceea ce priveşte tehnicile pentru clitoris, puteţi încerca o combinaţie de periere cu buzele, de mici mişcări de du-te vino cu limba şi de sugere cu gura. Acţiunea de lingere urmată de sugerea clitorisului, alternativ şi fără grabă, poate fi sursa unei plăceri intense şi rare. Subliniem din nou, evitaţi orice presiune excesivă. O presiune uşoară,

continuă şi ritmică, este în general mult mai convenabilă.

Adeseori bărbaţii îşi imaginează în mod greşit că sexualitatea bucală implică inserţia limbii în vaginul partenerei lor. De regulă, lucrurile nu stau aşa, având în vedere că limba este prea scurtă şi prea moale pentru a stimula cu succes vaginul unei femei, deşi taoiştii recomandă o tehnică de stimulare a Punctului G cu ajutorul limbii. Puteţi să încercaţi acest lucru, îndeosebi dacă aveţi o limbă viguroasă (dacă doriţi să vă întăriţi muşchii limbii, puteţi practica un mic exerciţiu de scoatere a ei în afara gurii, apoi de readucere în interior, cât de rapid posibil, timp de un minut sau două. Practicaţi această tehnică cât mai des).

Penetrarea

În general, degetele sunt mai eficace decât limba pentru stimularea interiorului vaginului. Puteţi utiliza un deget sau, dacă femeia este prea excitată, două degete (pentru a o penetra). Pipăiţi peretele lateral al vaginului ei pentru a descoperi punctele cele mai sensibile. Nu uitaţi să căutaţi Punctul G, situat la 2 – 3 cm în spatele clitorisului. Unii bărbaţi preferă să alterneze intrări şi ieşiri ale degetelor (la început lente), simulând astfel mişcările falusului. În această etapă, dorinţa partenerei dumneavoastră este probabil foarte aproape de fierbere, şi ea îşi doreşte frenetic să fie penetrată. Nu treceţi însă imediat la acţiune. Ţineţi-vă penisul în mână ca şi cum aţi fi pe punctul de a-l introduce în vaginul său şi izbiţi uşor extremitatea sa de clitoris. Pasiunea femeii se intensifică, ajungând la paroxism. Penetraţi-o atunci gradat, la început până la circa 2 – 3 cm, apoi ceva mai profund, până la circa 5 cm, şi retrageţi-vă puţin, până la intrarea în vagin. Această abordare lentă şi languroasă vă permite să vă controlaţi propria dorinţă şi să reuşiţi o serie de penetrări care vă vor conduce pe amândoi până pe culmile plăcerii, de mai multe ori succesiv.

Dacă femeia este multiorgasmică, puteţi să o conduceţi mai întâi până la orgasm înainte de-a o penetra, sau dimpotrivă, puteţi să o penetraţi mai întâi pentru a o conduce apoi pe culmile supreme ale desfătării. Dacă ea a avut deja cel puţin un orgasm, ea se va dovedi mult mai răbdătoare, chiar dacă simţiţi nevoia să vă opriţi puţin în cazul în care aţi depăşit punctul de non-retur. Acesta este motivul pentru care orgasmele ei vă vor ajuta să vă controlaţi din ce în ce mai bine ejacularea în timpul actului sexual. Potrivit taoiştilor, apa (fluidul vaginal) răcoreşte focul. Atunci când vă veţi controla perfect dorinţa de a ejacula, toate acestea vă vor preocupa mult mai puţin, folosindu-vă de suflu şi de mental pentru a vă controla, astfel încât nu veţi mai fi nevoit să vă întrerupeţi atât de des penetrările amoroase.

Dinamizarea circuitelor erotice ale femeii

Atunci când îi oferiţi plăcere partenerei, este preferabil să evitaţi scenarile sexuale sau schemele sistematice preconcepute, pentru a nu cădea în rutină. Secvenţa stimulărilor pe care tocmai am descris-o nu este unica posibilă. Ea respectă totuşi cu fidelitate parcursul dorinţei şi al excitaţiei, dar nu neapărat la *toate* femeile, şi oricum nu într-o manieră uniformă de fiecare dată. Spre exemplu, cu ocazia unui raport sexual rapid, aţi putea dori să începeţi direct prin cunilingus. Combinaţi întotdeauna practicile. Observaţi ce doreşte partenera dumneavoastră şi inspiraţi-vă din ambianţa momentului. Tehnicile vă pot ajuta cu siguranţă să vă satisfaceţi partenera, dar este bine să ţineţi seama de sfatul lui Kaceadurian în lucrarea sa *Fundamentele sexualităţii umane*: „O căutare prea simplistă a unor leviere şi întrerupătoare corporale duce la o sexualitate mecanică, căci dacă există o energie care să încarce circuitele erotice, aceasta este cu siguranţă emoţia”. O bună cunoaştere a corpului partenerei dumneavoastră reprezintă cu siguranţă un atu esenţial,

dar nimic nu va înlocui vreodată sentimentele sincere de iubire şi afecţiune.

Tehnici de penetrare

În majoritatea filmelor pornografice, bărbaţii efectuează fără încetare aceleaşi mişcări de du-te vino, o „mişcare de fierăstrău” perpetuă ce continuă până la ejaculare. Nu este deloc surprinzător că majoritatea bărbaţilor adoptă un comportament identic, convinşi că acesta este singurul corect. În realitate, această tehnică nu reprezintă decât o reţetă de ejaculare rapidă, care oferă puţine satisfacţii, deopotrivă pentru bărbat şi pentru femeie. Taoiştii recunosc că arta penetrărilor este esenţială pentru plăcere, pentru controlul ejaculărilor şi pentru sănătatea sexuală. Dar ceea ce contează încă şi mai mult decât orice tehnică este să vă asiguraţi că partenera dumneavoastră este deja foarte excitată. O penetrare precoce (înainte ca femeia să fi avut şansa de a se fi lubrifiat în suficientă măsură) trebuie evitată cu orice preţ. Chiar dacă partenera dumneavoastră doreşte să o penetraţi cât mai repede, mişcările lente în ea vor trezi un sentiment de anticipaţie, ajutându-vă şi pe dumneavoastră să vă controlaţi ejacularea.

Găsiţi-vă ritmul personal

Taoiştii au pus la punct o mare varietate de stiluri de penetrări, majoritatea implicând alternanţa între penetrările superficiale şi cele profunde (vezi fig. 20). Toate aceste stiluri încurajează bărbatul să înceapă printr-o serie de penetrări scurte, înainte de a se înfunda mai profund, ritmul curent fiind de *nouă penetrări scurte urmată de una lungă* (după ce veţi învăţa să vă controlaţi ejacularea, veţi putea să reduceţi proporţia la şase sau chiar trei scurte pentru una lungă).

Alternarea între penetrările scurte şi cele lungi vă va ajuta nu numai să prelungiţi actul sexual, ci şi să vă aduceţi partenera pe o culme a plăcerii. Penetrarea

profundă expulzează orice cantitate de aer din vagin, creând un vid interior pe care penetrările scurte îl intensifică. Este recomandabil să evitaţi o retragere completă, care ar avea ca efect ruperea sigiliului şi încetarea acestei senzaţii de aspirare internă; atunci când vă retrageţi, păstraţi totuşi o marjă de circa 2 – 3 cm. Un adept al orgasmului multiplu îşi descria astfel experienţa: „Atunci când am citit pentru prima oară descrierea acestei tehnici taoiste a penetrărilor, nu credeam că ea ar putea fi atât de eficace; în realitate, ea aduce femeile în pragul nebuniei, trecând prin toate stadiile extatice; ele *adoră* pur şi simplul „scurtele şi lungile”. Astfel, ele juisează mult mai rapid şi au adeseori două sau trei orgasme chiar înainte ca eu să trăiesc primul orgasm. Altă dată nu reuşeam să mă păstrez suficient de mult timp pentru a conduce o femeie la acest stadiu”.

Ceea ce este încă şi mai important decât un anumit număr particular de penetrări scurte şi lungi este ritmul de bază care vă permite să menţineţi erecţia şi pe care îl puteţi aprecia amândoi o perioadă suficientă de timp. Nu permiteţi ca aceste penetrări să devină mecanice, distrăgându-vă atenţia prin numărarea lor.

Penetrările profunde

În timp ce majoritatea bărbaţilor efectuează penetrări profunde, ei împing până la capăt, ceea ce le stimulează capul penisului – punctul lor cel mai sensibil – pe întreaga lungime a vaginului partenerei lor. Dacă aveţi dificultăţi în a obţine sau a menţine o erecţie, această mişcare de du-te vino se dovedeşte deosebit de preţioasă (vezi exerciţiul Intrării cu Blândeţe, din capitolul opt). Totuşi, după cum vă puteţi imagina, această mişcare este extrem de excitantă şi poate conduce la o ejaculare rapidă.

Din acest motiv, maeştrii taoişti au pus la punct o tehnică a penetrării profunde de sus în jos. Ea utilizează baza penisului, punctul cel mai puţin sensibil al acestuia,

pentru a stimula clitorisul partenerei, punctul cel mai sensibil al acesteia (vezi fig. 21). Beneficiile acestei metode în a întârzia ejacularea sunt evidente. În loc să vă retrageţi, puteţi rămâne profund înfundaţi în interiorul partenerei dumneavoastră, exersând mişcări repetate de sus în jos. Acestea se dovedesc deosebit de utile atunci când femeia este pe punctul de a juisa şi doreşte să rămâneţi profund în interiorul ei, în timp ce dumneavoastră înşivă sunteţi pe punctul „de a bascula”.

Nu uitaţi că apropierea clitorisului de vagin diferă de la o femeie la alta; acesta este poate unul din motivele pentru care anumite femei juisează mai uşor decât altele atunci când fac dragoste. Veţi putea stimula clitorisul anumitor femei numai cu aceste mişcări de sus în jos, în timp ce pentru altele vor fi necesare şi degetele dumneavoastră. În ambele cazuri, această tehnică vă va ajuta imens în timpul fazelor cele mai intense ale jocului dumneavoastră amoros.

Direcţii diferite

În afara profunzimii, puteţi varia de asemenea direcţia în care împingeţi. Potrivit medicinei chineze, diferitele părţi ale vaginului, la fel ca şi cele ale penisului, corespund unor organe şi glande ale corpului (vezi fig. 22). Pentru a vă satisface şi pentru a vă dinamiza cu adevărat partenera, este necesar să stimulaţi ansamblul vaginului său atunci când faceţi dragoste. Vă gândiţi poate că aceasta reprezintă un mare efort din partea dumneavoastră şi este adevărat că nu veţi reuşi întotdeauna, dar este cert că îi veţi face un mare bine dacă falusul dumneavoastră îi va masa o parte cât mai importantă din vagin.

Începeţi prin a penetra scurt, la stânga, la dreapta, în sus şi în jos. Penetraţi apoi mai profund şi utilizaţi penisul dumneavoastră pentru a freca în sus şi în jos clitorisul partenerei dumneavoastră, în timp ce capul penisului

dumneavoastră poate izbi uşor colul său uterin. Acum retrageţi-vă pe diagonală, ceea ce va stimula pereţii vaginului ei (după ce veţi învăţa să diferenţiaţi penetrările superficiale de cele profunde, veţi putea explora de asemenea profunzimea penetrării medii). Nu uitaţi că femeile au puncte de sensibilitate maximă diferite, astfel încât şansele dumneavoastră de a vă satisface partenera vor fi cu atât mai mari cu cât o veţi penetra în mai multe direcţii diferite.

Puteţi varia nu numai în ceea ce priveşte profunzimea şi direcţia, dar şi viteza penetrărilor dumneavoastră. Medicul din secolul XVII, Li Tung-Hsuan Tzu a descris în termeni poetici de mare rafinament cele nouă stiluri diferite de penetrare care îi oferă partenerei de cuplu un evantai complet de profunzimi, direcţii şi viteze:

1. Loviţi în dreapta şi în stânga precum un brav general care îşi croieşte drum printre duşmani (imagistica bătăliei dintre sexe este întâlnită adeseori în sexualitatea taoistă).

2. Ridicaţi-vă şi plonjaţi subit precum un cal sălbatic care îşi croieşte drum printr-un torent rapid care curge la vale.

3. Pătrundeţi şi retrageţi-vă precum un cârd de pescăruşi care se joacă deasupra valurilor.

4. Utilizaţi penetrările profunde şi micile lovituri superficiale şi jucăuşe, precum o vrabie care zburătăceşte deasupra unui Ian de orez.

5. Penetraţi superficial, apoi mai profund, într-o succesiune regulată (la stânga, la dreapta), precum un bolovan care se scufundă în mare.

6. Intraţi lent în vaginul ei, precum un şarpe în gaura lui.

7. Acţionaţi rapid, precum un şoarece înspăimântat care se refugiază în ascunzătoarea sa.

8. Survolaţi, iar apoi loviţi, precum un uliu care îşi prinde prada în picaj.

9. Ieşiţi, apoi adânciţi-vă în profunzime, precum un mare velier în bătaia unui vânt puternic.

La sfârşit, veţi putea asocia diferitele mişcări pe care le-aţi învăţat în funcţie de ritmul bazinului care vă este propriu, de oră şi de loc, precum şi de plăcerea resimţită.

Arta superioară a spiralei

Atunci când majoritatea bărbaţilor fac dragoste, ei nu stimulează decât o mică parte din vaginul partenerei lor. Iată de ce, *kung-fu sexual* recomandă mişcările în spirală mai degrabă decât penetrările rectilinii. Deşi cuvântul „a înşuruba” (*to screw* în limba engleză) a sfârşit prin a căpăta conotaţii vulgare în cultura occidentală, el descrie foarte bine acţiunea în spirală sugerată de Tao care poate oferi o mare satisfacţie, deopotrivă bărbatului şi femeii. În loc să efectuaţi mişcări alternative rectilinii, idealul constă în a efectua mişcări „de înşurubare” a şoldurilor şi a sacrumului, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt. Un adept al orgasmului multiplu îşi explica astfel tehnica: „Penetrez prin pivotare şi ies tot prin pivotare. Mă joc când pe o parte, când pe cealaltă. Intru mai întâi superficial, apoi în profunzime, stimulând ambele părţi, rând pe rând. Efectuez un mare număr de cercuri de diferite dimensiuni şi mi-am dat seama că majoritatea femeilor adoră aceste mişcări, îndeosebi după ce au trăit primul orgasm”.

Pretutindeni în lume, amanţii cei mai experimentaţi au descoperit eficacitatea uluitoare a mişcării şoldurilor atunci când fac dragoste, iar numeroşi bărbaţi şi-au dat seama că dacă îşi balansează umerii, ei pot pivota sacrumul şi şoldurile mult mai uşor. Totuşi, mişcările din urmă sunt departe de a fi la fel de subtile şi de eficace ca şi cele ale sacrumului, situat la mijlocul bazinului (vezi fig. 23). În opinia taoiştilor, sacrumul este acela care dirijează penisul.

A GĂSI CALEA

Rotirea sacrumului

La început, rotaţiile dumneavoastră se vor datora probabil şoldurilor sau părţilor din faţă ale bazinului, fiind puţin probabil că aveţi obiceiul să vă rotiţi cu uşurinţă zona sacrală, exceptându-i pe aceia care dansează foarte mult dansuri latino-americane sau africane. Pentru a izola sacrumul, plasaţi o mână pe pubis şi cealaltă pe sacrum, încercând să trasaţi spirale întâi către stânga, apoi către dreapta. În continuare, încercaţi să vă ridicaţi penisul continuând să împingeţi coccisul (baza sacrumului) înainte şi să curbaţi uşor spatele către exterior, apoi încercaţi să coborâţi spatele, cambrând uşor coloana vertebrală. Atunci când veţi reuşi să vă izolaţi sacrumul, veţi putea reuşi cu adevărat să practicaţi „arta înşurubării".

Potrivit taoiştilor, un cui (care se înfundă drept) este uşor de scos; dar un şurub (care pivotează) rămâne multă vreme fixat. Atunci când cânta pe scenă, Elvis Presley utiliza aceste rotaţii ale bazinului (de fapt ale sacrumului), care aveau un efect uluitor asupra sălii, contribuind la sporirea popularităţii cântăreţului; aţi putea şi dumneavoastră să primiţi aclamaţii la fel de entuziaste atunci când vă aflaţi în intimitate, dacă aţi stăpâni această tehnică.

Veţi avea chiar ocazia să apreciaţi binecunoscutele penetrări profunde şi dure, care pun la grea încercare arcurile patului, îndeosebi dacă şi partenera dumneavoastră iubeşte acest gen de pentrări şi dacă aţi dobândit un control perfect al acestor mişcări. Un adept al orgasmului multiplu explica: „În general, femeile gustă pentrările dure mai târziu, după ce sunt suficient de relaxate. Dacă vă grăbiţi cu acest gen de mişcări, ele pot provoca

chiar anumite dureri. Astfel, pe măsură ce trece timpul, mişcările mele devin din ce în ce mai viguroase, căci soţia mea devine din ce în ce mai dispusă să le primească, furată de focul pasiunii. Dacă simt că risc să-mi pierd controlul, încetinesc, iar dacă este cu adevărat necesar, mă retrag: în acest caz, prefer să recurg la limbă şi la degete". Unul din avantajele folosirii prezervativelor, despre care vom vorbi pe larg în secţiunea intitulată „Când să începi: câteva cuvinte despre o sexualitate mai sigură", ulterior în acest capitol, este acela că desenzitivează penisul, permiţându-vă să faceţi dragoste mai multă vreme, îndeosebi dacă partenera dumneavoastră doreşte să o penetraţi dur şi profund. Nu uitaţi totuşi să vă conştientizaţi deopotrivă şi senzaţiile dumneavoastră, să ascultaţi de glasul propriei excitaţii, pe măsură ce aceasta sporeşte şi se accelerează.

Cu cât veţi practica mai mult, cu atât mai multă experienţă veţi avea, cu atât mai mare va fi controlul dumneavoastră şi cu atât mai mică va fi nevoia de a vă retrage. Un adept al orgasmului multiplu ne explică cum procedează atunci când se apropie de punctul de non-retur: „Atunci când fac dragoste şi simt că sunt pe punctul de a juisa, urmăresc să îmi ascult cu adevărat corpul şi îi comunic partenerei mele că am ajuns aproape de sfârşit. Dacă am ajuns foarte, foarte aproape de punctul de non-retur, mă opresc şi fac câteva respiraţii profunde, ceea ce îi permite corpului meu să se destindă".

Aveţi tot interesul să începeţi cu penetrări lente sau în spirală (practica taoistă reprezintă chiar opusul sentimentului de urgenţă, scurt şi egoist, tipic pentru o anumită sexualitate masculină, a cărui descriere succintă şi ideală o oferea refrenul rock al

anilor ’50: *„Whambam, thank you ma’am”* („Uambam, mersi madam”). La fel ca şi alte arte fizice şi spirituale, arta amoroasă apelează deopotrivă la autodisciplină şi la spiritul de inovaţie. Ideal este să urmăriţi combinarea acestor două aspecte: o schemă generală de împingeri/înşurubări, pornind de la care veţi putea improviza o mare varietate de mişcări spontane ale profunzimii, vitezei şi direcţiei mişcărilor dumneavoastră

Marea Aspiraţie în Doi

Am prezentat deja tehnica Marii Aspiraţii în capitolul trei, dar ne propunem să descriem în continuare cum poate fi practicată ea în compania partenerei dumneavoastră. Atunci când practicaţi Marea Aspiraţie în timpul unui raport sexual, veţi încerca amândoi să multiplicaţi şi să prelungiţi orgasmele dumneavoastră, în interiorul fiinţei dumneavoastră. Exerciţiul Sufletului-Soră, descris ulterior în acest capitol, vă va învăţa de asemenea să faceţi schimb de energie sexuală unul cu celălalt, dar într-o primă etapă este suficient să învăţaţi cum poate fi circulată energia în propriile dumneavoastră corpuri.

Am împărţit această tehnică în mai multe etape progresive pentru a uşura învăţarea ei, însă atunci când o practicaţi împreună cu partenera dumneavoastră, componentele sale trebuie să fuzioneze într-un tot fluid şi graţios.

La început vi se va părea poate dificil să vă abţineţi de la ejaculare, date fiind toate senzaţiile agreabile şi dorinţa expansivă pe care o veţi resimţi făcând dragoste cu iubita dumneavoastră. În acest caz, reamintiţi-vă că această practică este un fel de antrenament fizic, şi că de fiecare dată când veţi reuşi, veţi dezvolta o forţă care vă va permite să reuşiţi mult mai uşor următoarea dată când o veţi încerca.

Energia trebuie aspirată în sus exact în intervalul de

timp dintre primele senzaţii de excitaţie şi momentul în care orgasmul este iminent. Dacă aşteptaţi prea mult, este posibil să nu mai reuşiţi să împiedicaţi expulzarea secreţiilor. Dacă veţi învăţa să separaţi orgasmul de ejaculare, va fi posibil să aspiraţi energia în sus, chiar în momentul în care resimţiţi contracţiile genitale ale fazei contractile, propagând orgasmul de-a lungul întregului corp.

Dacă nu reuşiţi să atrageţi energia în zona capului, începeţi prin a o circula la nivelul coccisului, simţiţi cum ea penetrează prin sacrum, apoi cum urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în punctul situat la nivelul ombilicului. Pornind din acest loc, veţi putea revărsa energia direct către în faţă, prin ombilic. După ce ea se va fi acumulat în această zonă, urmăriţi să o determinaţi să parcurgă restul drumului până în zona capului.

Exerciţiul 12

Marea Aspiraţie în timpul raporturilor sexuale

ÎMBRĂŢIŞAŢI-VĂ. Atunci când sunteţi amândoi extrem de excitaţi, opriţi-vă şi îmbrăţişaţi-vă. Priviţi-vă ochi în ochi. Percepeţi în mod real bunătatea interioară a partenerului (partenerei) dumneavoastră şi exprimaţi prin această privire profunzimea iubirii pentru celălalt. Privitul în ochi favorizează ascensiunea energiei. Transmiteţi această energie de la unul la celălalt prin intermediul privirii, buzelor, palmelor şi întregii suprafeţe a pielii.

ÎMPINGEŢI/ÎNŞURUBAŢI. Atunci când partenera dumneavoastră este extrem de excitată, loviţi cu capul penisului dumneavoastră buzele vaginale interne şi îndeosebi clitorisul ei. Veţi şti când ea este gata privind în ce măsură sunt inflamate buzele şi clitorisul ei, şi cât de abundente sunt fluidele vaginale. Penetraţi-o lent. Puteţi începe printr-un ritm de nouă penetrări superficiale, urmate

de una profundă (reamintiţi-vă că acestea nu reprezintă decât indicaţii generale şi nu reguli precise).

CONTRACŢIA. În timp ce vă aflaţi încă în interiorul ei, contractaţi uşor baza şi extremitatea penisului şi al muşchiului PC. Pentru a contracta aceşti muşchi „circulari", intenţia dumneavoastră mentală contează la fel de mult ca şi muşchii bazinului. Dacă este necesar, contractaţi baza penisului cu degetele.

PAUZA. Atunci când simţiţi că vă apropiaţi de orgasm, retrageţi-vă până când numai doi sau trei centimetri din penis rămân în interiorul vaginului. Asiguraţi-vă că partenera dumneavoastră ştie că vă aflaţi în pragul punctului de non-retur şi că deci este important ca şi ea să vă ajute să nu depăşiţi acest punct (nu vă retrageţi complet decât dacă acest lucru se dovedeşte absolut necesar).

ASPIRAŢI. Contractaţi anusul şi aspiraţi mental energia către în sus, pornind de la extremitatea penisului, de-a lungul perineului, coccisului şi coloanei vertebrale, până în zona capului (raportaţi-vă la Aspiraţia la Rece şi la Marea Aspiraţie descrise în capitolul trei). Această tehnică vă va ajuta să răspândiţi energia orgasmică, pornind din zona organelor genitale şi diminuând astfel dorinţa de a ejacula, în timp ce amplificaţi simultan amplitudinea orgasmului dumneavoastră. Veţi transforma astfel o juisare pur genitală într-o desfătare generalizată a întregului corp.

RELAXAŢI-VĂ. Graţie acestei relaxări, vasele sanguine de la nivelul penisului se vor putea dilata, permiţându-vă un schimb mai amplu de energie sexuală cu partenera dumneavoastră. Dimensiunea erecţiei dumneavoastră se va diminua poate un pic,

ceea ce va permite sângelui încărcat de hormoni să revină şi să fortifice restul organismului, în timp ce o nouă cantitate de sânge proaspăt va invada penisul dumneavoastră, reîntărindu-l cu această ocazie. Continuaţi să rămâneţi îmbrăţişaţi pentru ca energia să poată continua să circule între trupurile dumneavoastră. Atunci când vă simţiţi gata, veţi putea să împingeţi/înşurubaţi, practicând Marea Aspiraţie până în momentul în care unul sau celălalt vă veţi simţi perfect satisfăcuţi.

Discutaţi cu partenera dumneavoastră

La început, practica *kung-fu sexual* vă va părea poate oarecum stângace, ca şi cum v-ar obliga să vă întrerupeţi relaţiile sexuale. Foarte rapid însă, toate aceste mişcări vor deveni din ce în ce mai naturale, participând la un stil amoros mai puţin frenetic, dar mult mai profund şi mai autentic, sursă a unei plăceri mult mai intense. Între timp, în timpul fazei intermediare, această practică va impune însă ca partenera dumneavoastră să îşi păstreze răbdarea, să vă ajute, să vă susţină, motiv pentru care este important să îi explicaţi care sunt intenţiile dumneavoastră. Un adept al orgasmului multiplu îşi amintea: „Iubita mea a reacţionat extrem de pozitiv. Ea este o fată cu adevărat deschisă. Constatarea că raporturile noastre sexuale au devenit din ce în ce mai frumoase au încurajat-o cu siguranţă. De altfel, era important să practic cât de des în singurătate. Graţie acestei practici nu eram aproape niciodată obligat să întrerup relaţia mea sexuală pentru a îmi controla ejacularea. Mi s-a părut însă indispensabil să îi explic partenerei mele ceea ce făceam pentru ca ea să poată înţelege”.

Propuneţi partenerei dumneavoastră să citească capitolul şase, dar dacă timpul şi pasiunea nu vă permit acest moment de odihnă, este preferabil să îi comunicaţi în câteva cuvinte ceea ce intenţionaţi. Un adept al

orgasmului multiplu ne-a descris modul în care le explică partenerelor sale practica lui: „Îi spun întotdeauna femeii care mă însoţeşte că actuala mea filosofie sexuală este taoismul. Simultan îi solicit ajutorul. În general, aştept momentul în care ne-am familiarizat unul cu celălalt din punct de vedere sexual, după care îi spun următoarele: Va veni un moment în care voi avea nevoie să mă ajuţi să mă opresc. Ştii, este posibil să fiu nevoit să mă retrag, să încetinesc puţin ritmul. După care îi explic motivele pentru care acţionez astfel; îi explic maniera mea de a gândi. Mi-am dat seama că femeile îmi respectă în general demersul, că adoră faptul că le vorbesc despre aceste aspecte intime şi că găsesc această aventură ca fiind extrem de excitantă".

Este esenţial să oferiţi suficiente explicaţii partenerei dumneavoastră pentru ca ea să vă poată susţine. După cum ne explica un adept al orgasmului multiplu: „Atunci când simt că pompele mele sunt pe punctul de a îşi da drumul, încetinesc puţin ritmul, respir profund şi practic *kung-fu*. În acest moment îi explic partenerei ceea ce fac, cât de mult contează pentru mine acest lucru, dar şi pentru relaţia noastră de cuplu. Înainte să fi început să le explic, numeroase femei îmi răspundeau atunci când le spuneam că sunt pe punctul de a ejacula: Haide, dă-ţi drumul. Îmi place la nebunie acest lucru". M-am obişnuit însă să le răspund: Sunt încântat să constat că doreşti să-mi faci plăcere, dar nu acesta este lucrul pe care-l doresc eu, căci în caz contrar voi adormi în câteva minute. Prefer să pot continua să mă amuz. Doresc să rămân treaz şi să-mi păstrez întreaga vitalitate. Graţie acestor explicaţii, ele înţeleg de fiecare dată de ce am nevoie să mă retrag şi să respir profund timp de câteva clipe, când şi când".

Poziţii pentru plăcere şi sănătate

Taoiştii erau extrem de creativi şi au inventat numeroase poziţii sexuale, una mai interesantă decât alta.

Aceste poziţii nu aveau simpla semnificaţie de a introduce ceva mai multă varietate în raporturile amoroase; într-adevăr, fiecare dintre ele are o funcţie energetică şi curativă care îi este proprie. Taoiştii credeau că iubirea, atunci când este exprimată din punct de vedere sexual, constituie remediul cel mai puternic din lume. Spre exemplu, un medic taoist putea foarte bine să prescrie pentru a vindeca o afecţiune particulară câteva săptămâni de raporturi sexuale într-o poziţie specifică, executate cu conştiinciozitate. Dacă doriţi să exploraţi aceste poziţii diverse cu partenera dumneavoastră, pentru a le utiliza în scopuri terapeutice, veţi găsi o descriere a lor în lucrarea *Tao al iubirii regăsite: Energia sexuală feminină* (vezi anexa). În continuare nu vom descrie decât poziţiile fundamentale cele mai importante, precum şi câteva sfaturi de ordin general. Aceste poziţii pot fi extrem de utile pentru a ajuta persoanele al căror corp sau ale căror organe genitale au dimensiuni diferite să se armonizeze, sau pentru a provoca stimularea generată de diferite sensibilităţi sexuale. Cu cât înţelegerea dumneavoastră asupra plăcerilor sexuale va fi mai rafinată, cu atât mai uşor vă va fi să alegeţi poziţiile care convin cel mai bine preferinţelor dumneavoastră individuale.

A GĂSI CALEA

Principii fundamentale

Înainte de a aborda poziţiile specifice, este util să cunoaşteţi cele două principii de bază care vă vor ajuta să alegeţi poziţia corectă în funcţie de ora şi umoarea momentului.

1. Pentru a vă relaxa şi pentru a vă armoniza cu partenera dumneavoastră, uniţi părţile asemănătoare ale corpurilor dumneavoastră: buzele cu buzele, mâinile cu mâinile, părţile genitale cu părţile genitale. Pentru a vă stimula şi pentru a vă excita reciproc, uniţi părţile diferite ale trupurilor

dumneavoastră: spre exemplu, buzele cu urechile, gura cu părţile genitale, sexul cu anusul, etc.

2. Persoana care se află în mişcare (în general cea care se află deasupra) dăruieşte mai multă energie celeilalte. Persoana care se află dedesubt poate contribui la rândul ei la aceste mişcări pentru a le completa pe acelea ale persoanei aflate deasupra. Această armonizare facilitează expansiunea şi circulaţia mai rapidă a energiei *chi*. În Occident, oamenii consideră că persoana aflată deasupra se află într-o poziţie dominantă. Taoiştii interpretează acest lucru într-un mod fundamental diferit: pentru ei, persoana de deasupra se află în serviciul celei de dedesubt, ea fiind cea care dăruieşte cea mai mare cantitate de energie curativă. Principalele preocupări ale unui taoist sunt pasiunea şi sănătatea, nu puterea. Relaţiile dumneavoastră amoroase nu vor avea decât de câştigat prin respectarea acestor principii care vizează armonizarea dumneavoastră cu partenera dumneavoastră şi excitarea reciprocă, vindecând şi lăsându-vă vindecat unul de celălalt.

Bărbatul se află deasupra

Cu mult înainte de sosirea misionarilor în China, taoiştii cunoşteau perfect poziţia în care bărbatul este alungit deasupra femeii, susţinându-se de regulă în mână sau pe coate. Unul din avantajele principale ale acestei poziţii este acela că puteţi să vă priviţi ochi în ochi şi să vă îmbrăţişaţi pasional. Poziţia faţă în faţă este extrem de satisfăcătoare pe plan emoţional şi senzorial, permiţându-vă să intraţi direct în contact prin intermediul celor cinci organe senzoriale (ochii, gura, urechile, nasul şi pielea). Aceste organe – îndeosebi limba şi ochii – reprezintă vehicule extrem de importante ale forţei vitale (vezi Secţiunea „Sexualizarea minţii" descrisă ulterior în acest

capitol).

În această poziţie, partenera dumneavoastră poate ajuta la ascensionarea energiei de-a lungul coloanei dumneavoastră vertebrale, până în zona capului, cu ajutorul mâinilor. Pe de altă parte, în această poziţie, numeroasele părţi ale trupului dumneavoastră, picioarele, abdomenul, pieptul, şi aşa mai departe, care se află în contact unele cu altele, precum şi greutatea dumneavoastră care se sprijină pe osul ei pubian şi pe sâni, favorizează o amplificare rapidă a stării ei de excitaţie. Această poziţie vă permite de asemenea să utilizaţi tehnicile împingerilor şi penetrărilor în spirală, precum şi controlul asupra propriei excitaţii.

Principalul inconvenient al acestei poziţii provine din faptul că mâinile dumneavoastră rămân în permanenţă ocupate, fiind nevoite să sprijine greutatea corpului, astfel încât Punctul G al partenerei dumneavoastră rămâne aproape în întregime neglijat, dacă nu basculaţi în suficientă măsură bazinul pentru a mări unghiul de penetrare al penisului dumneavoastră. Puteţi rezolva această problemă plasând o pernă sub fesele partenerei dumneavoastră, astfel încât aceasta să-şi poată bascula bazinul. De asemenea, ea vă poate înlănţui braţele sau umerii cu picioarele, ceea ce generează efecte similare cu perna aşezată sub bazin şi vă poate ajuta să penetraţi mai profund. Cu cât picioarele ei sunt mai ridicate, cu atât penetrarea va fi mai profundă, lucru cu atât mai util în cazul în care vaginul ei este relativ mare iar penisul dumneavoastră este relativ mic.

Nu uitaţi că înţelepciunea taoistă compară bărbatul cu focul, iar femeia cu apa. Ştiut fiind că este nevoie de timp ca apa să ajungă la punctul de fierbere, este util ca bărbatul să înceapă prin poziţia deasupra. Pe măsură ce dorinţa femeii se amplifică şi riscă să stingă focul bărbatului (făcându-l să ejaculeze), veţi putea inversa

poziţiile, femeia trecând deasupra, postură ce va facilita concentrarea bărbatului. Chiar şi în această poziţie, femeia trebuie să accepte să se oprească atunci când bărbatul se apropie de punctul de non-retur.

Femeia se află deasupra

În această poziţie, bărbatul este alungit pe spate iar femeia îl călăreşte. Majoritatea bărbaţilor susţin că această poziţie îi ajută cel mai mult să reuşească să îşi controleze ejacularea, şi deci să cunoască orgasmul multiplu. Într-adevăr, această poziţie îi permite bărbatului să îşi destindă muşchii bazinului şi să se focalizeze asupra stării sale de excitaţie. Forţa gravitaţiei facilitează de asemenea controlul ejaculării, iar bărbatul poate să îşi consacre atenţia aspra ascensiunii energiei de-a lungul coloanei vertebrale. În această poziţie, partenera dumneavoastră poate dirija de asemenea penisul dumneavoastră către locurile cele mai sensibile ale vaginului său, îndeosebi către Punctul G: acesta este unul din motivele pentru care numeroase femei consideră că este poziţia care le permite cel mai uşor să atingă orgasmul, şi chiar orgasme multiple. Partenera dumneavoastră poate de asemenea să poziţioneze capul penisului în primii cei trei centimetri ai vaginului, cei mai sensibili. Bărbatului îi este mult mai dificil să penetreze numai în aceşti primi trei centimetri atunci când se află deasupra, având tendinţa să pătrundă mult mai profund în zonele mai strâmte ale vaginului, care îl „încălzesc” mult mai rapid. În această poziţie, partenera dumneavoastră poate trasa spirale cu sacrumul său, astfel încât penisul să lovească pereţii vaginului ei, în profunzimi şi direcţii extrem de variate.

În această poziţie, vă puteţi utiliza de asemenea degetele pentru a-i stimula clitorisul şi a o ajuta să juiseze; aveţi de asemenea posibilitatea să îi mângâiaţi şi să îi stimulaţi sânii cu limba în timpul actului sexual. Potrivit

opiniei vechilor taoişti, puteţi bea energia sexuală a partenerei dumneavoastră cu ajutorul buzelor ei, vaginului *şi* sânilor.

Această poziţie este în mod deosebit indicată atunci când sexul bărbatului este relativ mai mare decât la femeii, sau în cazul ejaculărilor precoce, ori în ultimele luni de sarcină (când abdomenul partenerei dumneavoastră este mult mai voluminos). Bărbaţii şi femeile mai în vârstă care au probleme cardiace apreciază această poziţie în mod deosebit, căci ea nu solicită o cantitate excesivă de energie.

Pe laterală

Această poziţie solicită puţine eforturi din partea celor doi parteneri şi convine de minune în cea de-a doua jumătate a unei întâlniri amoroase. Ea presupune – e adevărat – o anumită abilitate la început şi o anumită coordonare pentru a putea fi menţinută: de aceea, este preferabil să fie adoptată de doi amanţi care se cunosc suficient de bine. Idealul constă în a începe în poziţia în care bărbatul se află deasupra, pentru a trece apoi pe laterală, pe partea stângă sau pe partea dreaptă. Ţinând cont şi de faptul că ea nu solicită eforturi exagerate, ea reprezintă o poziţie care prezintă avantajul de a sta faţă în faţă şi care permite contactul cu întregul corp, doi factori care asistă la îmbunătăţirea schimbului de energie. Totuşi, uneori ea se dovedeşte întrucâtva inconfortabilă, îndeosebi dacă mişcările celor două trupuri nu sunt suficient de bine sincronizate. Să nu uităm că în această poziţie penetrarea penisului este destul de puţin profundă.

Bărbatul în spate

Aceasta este poziţia în care se acuplează animalele; este o postură al cărei scop principal este impregnarea, fiind extrem de eficace în acest sens. După cum v-aţi dat deja probabil seama, vaginul vă dă senzaţia de a fi extrem de strâmt, ceea ce îngreunează controlul asupra ejaculării.

De aceea, această poziţie este preferabilă dacă nu sunteţi suficient de excitat sau dacă aţi dobândit un control suficient de mare. Senzaţia pe care o lasă vaginul de a fi mai strâmt se datorează faptului că postura vă permite să penetraţi mai profund, motiv pentru care femeile care apreciază acest gen de stimulare au tendinţa să o prefere. Profunzimea depinde de poziţia partenerei: cu cât ea se apleacă mai mult înainte, cu atât penetrarea este mai profundă. Este o poziţie indicată cu deosebire bărbaţilor al căror penis este relativ mic sau femeilor al căror vagin este relativ mare. Această postură permite de asemenea stimularea directă a Punctului G, în timp ce clitorisul nu este stimulat decât într-o manieră indirectă, lacună pe care o puteţi remedia cu ajutorul degetelor.

Sexualizarea spiritului

Nu este un secret pentru nimeni că majoritatea oamenilor cunosc experienţa transcendenţei mult mai intens în dormitoarele lor decât în biserici, sinagogi, temple sau moschei. Actul amoros ne permite să ne transcendem limitele corporale, să fuzionăm cu o altă fiinţă umană, şi din când în când, să ajungem chiar la un sentiment de fuziune cu cosmosul în ansamblul său.

În viziunea taoistă, cerul şi pământul se află într-o permanentă fuziune sexuală, cu scopul de a se echilibra şi de a se armoniza reciproc. Atunci când facem dragoste, putem să ne conectăm la această energie universală. Instructorul de Tao Curativ Stefan Siegrist explică: „Graţie sexualităţii taoiste este posibil să regăsim această experienţă a unei armonii pierdute (a fuziunii spirituale) cu natura şi cu universul, subiect tratat atât de des de filosofie, precum şi de religii”. Spre deosebire de anumite religii, taoismul consideră că sexualitatea şi spiritualitatea sunt inseparabile. Spiritualitatea este „încarnată” şi se consideră că spiritul penetrează ansamblului lumii fizice, inclusiv propriile noastre corpuri.

Potrivit taoiştilor, fiecare dintre noi posedă trei tipuri de energii care se suprapun. În această carte am lucrat până acum cu energia cea mai grosieră dintre toate, aşa numita energie *ching-chi*, sau energia sexuală. Pe măsură ce aceasta este cultivată, ea se rafinează şi se transformă în *chi*, sau energia bioelectrică (descrisă în capitolul doi), care se răspândeşte apoi în întregul corp. Aceasta din urmă se rafinează la rândul ei şi se transformă *in shen*, sau energie spirituală. Toate trei formele sunt legate între ele şi se află în raport cu corpul fizic. În această secţiune vom descrie cum puteţi circula şi rafina energia dumneavoastră sexuală, împreună cu partenera dumneavoastră. Această tehnică vă va ajuta să amplificaţi durata şi intensitatea orgasmului dumneavoastră, trecând de la o experienţă pur fizică la o experienţă pur spirituală: aceasta este natura reală a tehnicii fuziunii sufletelor-surori.

Exerciţiul 13

Fuziunea sufletelor-surori

(Schimbul de energii sexuale)

EXPANSIUNEA. Toate tehnicile descrise anterior în acest capitol amplifică energia dumneavoastră sexuală (inclusiv a partenerei dumneavoastră) până în stadiul în care aceasta poate circula cu uşurinţă. Cu cât o femeie este mai lubrifiată, cu atât ea posedă mai multă energie *yin*. Aşa cum am sugerat anterior, puteţi chiar bea această energie *yin*, graţie tehnicii de cunilingus sau prin intermediul mameloanelor. Aceasta vă va ajuta dacă aţi reuşit deja să ascensionaţi energia şi să activaţi circuitul ei prin corpul dumneavoastră (la modul ideal, şi al partenerei dumneavoastră), adică Orbita Microcosmică.

ÎNLĂNŢUIREA. Înlănţuiţi-vă partenera în poziţia faţă în faţă, păstrând un contact cât mai mare al trupurilor dumneavoastră. Dacă femeia este mult mai

uşoară sau mai slabă decât amantul ei, ea este cea care trebuie să se plaseze deasupra. În caz contrar, nu contează cine se află deasupra. Gândiţi-vă că vă priviţi în profunzime, ochi în ochi: contactul ocular – aşa cum s-a menţionat deja mai sus – este extrem de important. Folosiţi-vă de privire pentru a vă transmite reciproc iubire şi energie.

RESPIRAŢIA. Coordonarea celor două respiraţii este esenţială pentru schimbul de energie *chi*. După ce aţi oprit penetrările şi mişcările în spirală, în timp ce vă ţineţi partenera în braţe, apropiaţi-vă nasul de urechea ei şi urechea de nasul ei. Aceasta vă va permite să ascultaţi mai îndeaproape respiraţia sa. Veţi putea astfel să începeţi să vă sincronizaţi, inspirând şi expirând la unison; puteţi de asemenea să inspiraţi în timp ce partenera expiră şi viceversa. Continuaţi să vă focalizaţi atenţia unul asupra altuia şi simţiţi cum piepturile voastre se ridică şi coboară în acelaşi ritm.

CIRCULAŢIA. Pentru a vă armoniza, trebuie să deveniţi capabil să puneţi în mişcare energia dumneavoastră şi a partenerei dumneavoastră prin Orbita Microcosmică într-o primă etapă, pentru a echilibra Canalul Dorsal, situat de-a lungul coloanei vertebrale şi care este mai degrabă *yang,* precum şi Canalul Frontal, situat de-a lungul părţii mediane anterioare a corpului şi care este mai degrabă *yin*. Conştientizaţi urcarea energiei prin contractarea anusului sau pur şi simplu mental, iar apoi ghidaţi-o către partea dorsală a corpului, pornind din partea anterioară şi trecând prin limbă.

Schimbul

1. După ce aţi respirat împreună mai mult timp, ridicaţi energia din zona părţilor genitale până în creştetul capului.

2. Apoi, în timp ce inspiraţi amândoi, vizualizaţi aspirarea energiei *yin* a partenerei dumneavoastră, o energie rece din zona vaginului în penisul dumneavoastră (în acelaşi timp femeia va vizualiza aspirarea energiei dumneavoastră *yang*, o energie caldă din penisul dumneavoastră în vaginul ei).

3. Continuaţi să vizualizaţi curgerea energiei către zona perineului, apoi a coccisului, şi în sfârşit, de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului.

4. În continuare, expiraţi şi lăsaţi energia să coboare din zona capului prin linia mediană situată între sprâncene, de-a lungul feţei şi trecând prin limbă, ceea ce vă va permite, dacă limbile dumneavoastră se ating, să faceţi un schimb de energie prin intermediul gurii. Pornind de la limbă, energia trebuie adusă în zona ombilicului, de-a lungul Canalului Anterior (puteţi face de asemenea un schimb de energie în zona inimii, trecând din pieptul dumneavoastră către sânii ei, iar de acolo prin Canalul ei Anterior. Acelaşi procedeu poate fi aplicat şi invers).

5. Continuaţi să respiraţi şi să faceţi schimb de energie de 9 – 18 ori, sau atât de mult timp cât doriţi.

Yin şi Yang

Majoritatea oamenilor care cunosc într-o oarecare măsură doctrina taoistă au auzit vorbindu-se despre *yin* şi *yang,* şi de poziţiile ciclice şi complementare ale acestora în simbolistica taoistă. Majoritatea oamenilor ştiu că *yin* reprezintă în univers energia *feminină,* în timp ce *yang* reprezintă contrapartea ei *masculină.* Aceste două energii primordiale reprezintă electronul şi protonul care permit existenţa creaţiei în ansamblului ei şi care vă pot permite dumneavoastră să vă armonizaţi cu partenera dumneavoastră şi să vă rafinaţi energia sexuală. După cum

se precizează în *Yi King*: „Interacţiunea dintre *yin* şi *yang* se numeşte Tao, iar procesul generator constant care rezultă din ea se numeşte modificare”.

În viziunea lui Sou Nu: „*Yang* nu poate funcţiona decât în cooperare cu *yin*, iar *yin* nu poate creşte decât în prezenţa lui *yang*”. Atât bărbaţii cât şi femeile conţin deopotrivă energii masculine şi feminine, *yin* şi *yang* fiind forţe care se pot transforma una în cealaltă. Numeroşi occidentali pretind astăzi că *masculinul* şi *femininul* nu reprezintă decât genuri construite din punct de vedere social. Totuşi, în viziunea taoistă, deşi există numeroase variaţiuni de la un individ la altul, bărbaţii au mai multă energie *yang* (masculină), în timp ce femeile au mai multă energie *yin* (feminină). Taoismul a recunoscut întotdeauna că bărbaţii au şi aspecte feminine în timp ce femeile au la rândul lor aspecte masculine, orice opoziţie dualistă fiind în mod evident iluzorie şi falsă. Această idee este reprezentată în simbolul taoist, care constă dintr-un cerculeţ ce reprezintă elementul masculin prezent în inima simbolului feminin, în timp ce un alt cerculeţ reprezintă un element feminin în inima simbolului masculin. Fiecare din cele două elemente conţine o parte din celălalt.

Evitarea oricărei opoziţii dualiste nu trebuie să ne împiedice să rămânem conştienţi de nevoile noastre particulare, îndeosebi în ceea ce priveşte iubirea şi sexualitatea, căci în caz contrar, riscăm să suportăm consecinţele orbirii noastre. Spre exemplu, excitaţia elementului *yang* se amplifică mai rapid, dar se stinge la fel de rapid; excitaţia elementului *yin* este mai lentă, dar dispare după un timp mai îndelungat. Având în vedere că bărbaţii au tendinţa de a fi mai *yang* iar femeile mai *yin*, cele două sexe se pot ajuta reciproc să atingă un echilibru mai bun prin intermediul schimbului de energie în timp ce fac dragoste. Idealul este atins atunci când cei doi parteneri devin conştienţi de maniera în care se produce

acest schimb; în capitolul următor vom explica ce trebuie să ştie partenera dumneavoastră pentru a-şi putea canaliza mai bine propria sa energie. Acest schimb energetic poate fi resimţit cu o parteneră plină de iubire faţă de dumneavoastră, chiar dacă nu ştie nimic despre sexualitatea taoistă, dar vă va fi totuşi dificil să practicaţi exerciţiul 13 fără participarea ei activă şi informată. Un bun dialog facilitează schimbul energetic şi îi amplifică puterea.

Dacă întâmpinaţi greutăţi în a ascensiona energia partenerei dumneavoastră, contractaţi penisul, perineul şi anusul. Pomparea uşoară şi de mai multe ori a acestor muşchi, facilitează aspiraţia energiei către în sus (o puteţi ajuta de asemenea să îşi aspire energia, într-un mod ritmic, prin respiraţii scurte, aşa cum a fost descris în exerciţiul Aspiraţiei la Rece; vezi capitolul trei). După ce aţi dobândit un control excelent asupra energiei dumneavoastră sexuale, ajungând astfel să nu vă mai temeţi de ejaculare, veţi putea trimite direct energia dumneavoastră *yang* prin intermediul penisului către partenera dumneavoastră. La rândul ei, aceasta îşi poate imagina că îşi trimite energia rece de tip *yin* dinspre vaginul ei către penisul dumneavoastră.

Nu veţi putea primi energia *yin* a femeii fără să îi dăruiţi în schimb energia dumneavoastră *yang*. Dacă îi permiteţi să absoarbă excesul dumneavoastră de energie *yang*, aceasta vă va ajuta să evitaţi acumularea penibilă de energie în zona genitală, care poate conduce oricând la ejaculare. Dacă ejaculaţi, vă va fi dificil să faceţi schimb de energie, căci vă veţi pierde cea mai mare parte din energia dumneavoastră. Reamintiţi-vă mereu: schimbul este acela care contează.

Desigur, nu veţi reuşi să deschideţi de la bun început toate punctele situate de-a lungul coloanei dumneavoastră vertebrale încă de la primul schimb de energie sexuală. Vă

vor fi probabil necesare numeroase tentative, poate chiar câteva luni, dar veţi sfârşi prin a simţi un curent cald care curge între gurile şi părţile dumneavoastră genitale. După cum descria un adept la orgasmului multiplu: „Câteodată, atunci când ajungem amândoi la orgasm, ne îmbrăţişăm pasional şi simţim cum energia traversează direct prin trupurile noastre. Ea trece de-a lungul limbilor, coboară apoi prin corpul meu, trece prin penis, penetrează în vaginul ei, apoi urcă de-a lungul corpului ei şi revine la nivelul limbii. Este incredibil”.

La început, energia vă poate părea atât de explozivă încât vă va fi greu să distingeţi între propria dumneavoastră energie şi cea a partenerei dumneavoastră. Veţi reuşi însă gradat să faceţi această distincţie între energia rece de tip *yin* a partenerei dumneavoastră şi propria dumneavoastră energie caldă, de tip *yang*. Dacă partenera dumneavoastră nu ştie cum să îşi pună în mişcare propria energie, puteţi să o conduceţi, ghidând energia din penisul dumneavoastră către vaginul ei şi conştientizând apoi urcarea ei de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului, urmată de coborârea până la nivelul limbii, iar apoi prin partea din faţă a corpului ei până la nivelul vaginului.

A GĂSI CALEA

Mişcările spontane ale energiei

Nu trebuie să fiţi surprinşi dacă la început energia se deplasează spontan şi într-o manieră imprevizibilă. Este posibil să simţiţi ascensiunea energiei prin Linia Mediană Anterioară a celor două corpuri între dumneavoastră şi partenera dumneavoastră. Anumite cupluri simt cum energia ascensionează până în creştetul capului, după care coboară la fel ca apa unui duş, în timp ce alţii spun că se simt ca şi cum ar fi înconjuraţi de un halou energetic. Dacă apar asemenea senzaţii, nu vă

îngrijoraţi. Relaxaţi-vă şi apreciaţi mişcarea acestor energii subtile care vă traversează corpurile, în interior şi în exterior.

Cultivarea energiei

După mult antrenament, veţi putea să deschideţi centrii energetici cei mai înalţi, numiţi *tantien* (rezervoare) de către chinezi. În viziunea taoistă, unul din aceste rezervoare se situează la nivelul ombilicului, un altul la nivelul inimii, iar al treilea la nivelul capului (vezi fig. 3). Michael Winn explică: „Deşi în realitate corpul este în ansamblul său un mare *tantien*, sau un câmp energetic interconectat, demersul cel mai uşor constă în a încerca să deschideţi fiecare centru în mod succesiv. Veţi începe prin a deschide centrii inferiori, care constituie un fundament solid pentru centrii superiori".

Anumiţi occidentali practicanţi ai sistemului yoga confundă aceste rezervoare cu chakrele hinduse, care au devenit adevărate sinonime populare ale centrilor energetici ai corpului. Cele şapte sau douăsprezece *chakra*-e sunt în general mai focalizate decât *tantien*, care fac parte din marele nostru circuit energetic, înglobând ansamblul corpului – şi numit Orbita Microcosmică. Deşi filosofia tantrică hindusă se apropie de taoism sub diferite aspecte, îndeosebi cele care privesc accentul pus pe conservarea şi transformarea puterii spermei, metodele specifice ştiinţei Tantra-Yoga sunt diferite de cele taoiste.

A deveni una

Această deschidere reciprocă a Orbitelor Microcosmice ale celor doi amanţi reprezintă o fuziune energetică reală, sexuală şi spirituală. După purificarea şi transformarea energiei dumneavoastră prin intermediul meditaţiilor şi al relaţiilor sexuale de înalt nivel spiritual, această întâlnire poate conduce la un orgasm prelungit şi la stări de conştiinţă modificate. În viziunea taoistă, această fuziune organică a amanţilor se produce atunci

când *yin* şi *yang* se află într-o perfectă armonie. Cu cât veţi reuşi să vă relaxaţi şi să vă abandonaţi mai plenar în braţele partenerei dumneavoastră, cu atât veţi avea o şansă mai mare de a trăi experienţa acestei senzaţii extraordinare de a fi conectaţi. După cum descria un adept la orgasmului multiplu: „Relaţiile sexuale cu iubita mea nu mai reprezintă de mult acea bătălie mecanică a doua trupuri care încearcă cu disperare să fure un moment de plăcere temporară, aşa cum se întâmpla altă dată, ci cunosc astăzi un schimb real şi o fuziune autentică, ca şi cum fiinţele noastre s-ar contopi una în cealaltă, devenind una”.

Această formă de armonizare este extrem de puternică. Atunci când puteţi să vă deschideţi şi să primiţi energia amoroasă a partenerei dumneavoastră, şi când aceasta face acelaşi lucru la rândul ei, puteţi face amândoi experienţa unei fuziuni şi a unei intimităţi incomparabile. Cele două energii *yin* şi *yang* fac parte din aceeaşi mare energie universală; ele sunt pur şi simplu încărcate cu sarcini diferite. Iată cum puteţi deveni cu adevărat un singur trup cu partenera dumneavoastră. Atunci când acest flux de energie sexuală a atins intensitatea şi echilibrul necesar, corpurile dumneavoastră individuale vor părea că se dizolvă în vibraţia extatică a energiilor dumneavoastră aflate în mişcare şi în pulsaţie. Acesta este un orgasm autentic, deopotrivă al trupului şi al sufletului. Dacă şi celelalte canale de comunicaţie şi de împărtăşire sunt deschise în relaţia dumneavoastră de cuplu, acest schimb energetic va amplifica la infinit iubirea dumneavoastră reciprocă, care îi va îmbogăţi apoi pe toţi cei din anturajul dumneavoastră.

Sensul cel mai corect al fuziunii sexuale este redat de expresia populară *a face dragoste*, căci într-adevăr, acesta este exact lucrul pe care îl faceţi. Energia sexuală amplifică şi intensifică emoţiile şi atitudinile noastre. Iată

de ce, plăcerea sexuală este considerată adeseori ca fiind cea mai înaltă fericire, şi iată de ce sentimentul de a fi îndrăgostit este atât de intens şi de pătrunzător. Dacă privim şi aspectul negativ, acesta este şi motivul pentru care certurile din dragoste sunt mai intense decât toate celelalte. De aceea, este de o importanţă primordială să încercaţi să vă rezolvaţi aceste conflicte afective *înainte* de a activa circulaţia energiei dumneavoastră sexuală. Ca să ne folosim de o metaforă, energia dumneavoastră sexuală este asemănătoare cu focul: ea poate găti alimentele noastre, dar le poate de asemenea arde, distrugând întreaga casă. Totul depinde de destinaţia pe care i-o daţi. Dacă emoţiile dumneavoastră negative apar în timp ce faceţi dragoste, opriţi-vă sau încercaţi să le transformaţi în emoţii pozitive zâmbind şi gândindu-vă la calităţile partenerei dumneavoastră.

Un zâmbet autentic transmite energia iubirii, care are puterea de a încălzi şi de a vindeca. Amintiţi-vă de un moment în care eraţi supărat sau bolnav şi în care cineva v-a zâmbit cu căldură. Norman Cousins, fost redactor la revista *Saturday Review,* scria în lucrarea sa, *Anatomia unei boli,* cum s-a vindecat de o bolă rară a ţesuturilor conective privind filmele de altă dată ale fraţilor Marx. Zâmbetul şi râsul pot transforma o energie negativă într-una una pozitivă şi pot vindeca cu adevărat, deopotrivă din punct de vedere fizic şi psihologic. Dacă aveţi o natură generală negativă, urmăriţi să practicaţi cât de des Surâsul Interior şi Cele Şase Sunete Curative descrise în lucrarea lui Mantak Chia, *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate* (vezi anexa).

Când să ne oprim

După cum am menţionat în capitolul trei, majoritatea cuplurilor încetează să mai facă dragoste atunci când bărbatul ejaculează. Uneori, câteva momente de înlănţuire amoroasă sau o nouă serie de rapoarte sexuale pot urma

după o anumită perioadă de timp (necesară pentru a obţine o nouă erecţie după ejaculare). Majoritatea oamenilor încetează însă complet relaţiile amoroase pentru restul nopţii (sau al dimineţii, ori după amiezii) după ce bărbatul a ejaculat. După cum probabil aţi ghicit deja, printr-o sexualitate non-ejaculatorie şi multiorgasmică, acest indicator al sfârşitului nu mai există. Puteţi face dragoste atât timp cât doriţi.

După cum am menţionat mai devreme, chiar dacă sexualitatea taoistă nu reprezintă un test de anduranţă, puteţi totuşi opta oricând să petreceţi o oră, două sau chiar mai multe, uniţi într-o îmbrăţişare pasionantă şi armonizatoare (nu uitaţi să îi permiteţi erecţiei dumneavoastră să se diminueze puţin la fiecare douăzeci de minute, pentru ca sângele să poată recircula prin corp). Textele taoiste tradiţionale sugerează că este nevoie de o mie de penetrări amoroase pentru a satisface complet o femeie. Vă gândiţi probabil că aceasta presupune un mare efort şi o forţă considerabilă, dar aşa cum indică Jolan Chang în lucrarea sa *Tao al artei iubirii*, dacă o cursă de o jumătate de oră reprezintă cel puţin două mii de paşi, de ce nu ar presupune un act amoros prelungit o mie de penetrări sau mai mult? Desigur, timpul majorităţii oamenilor nu este compatibil cu raporturile sexuale atât de prelungite şi de pasionale în fiecare noapte, şi de altfel nimeni nu şi-ar dori o intensitate atât de mare într-o manieră constantă. Totuşi, pentru a putea cunoaşte culmile pe care le pot atinge relaţiile amoroase orgasmice şi energizante, este important să afectaţi acestui proces un timp suficient de îndelungat, în timpul căruia telefonul să rămână închis, dându-vă astfel ocazia să descoperiţi împreună întinderea reală a potenţialului de plăcere pe care vi-l poate oferi iubirea. O seară petrecută în acest mod este cu siguranţă preferabilă – şi încă de departe – unei ieşiri la cinema!

Dacă partenera dumneavoastră are în general o dorinţă mai mare decât a dumneavoastră, tehnicile *kung-fu sexual* pot participa la dinamizarea vieţii dumneavoastră amoroase. Ele vă vor amplifica energia sexuală într-un mod uimitor şi vă vor permite să satisfaceţi cu uşurinţă dorinţele partenerei dumneavoastră. O mie de penetrări amoroase vor da majorităţii femeilor impresia unui sejur în paradis, în timp ce această exuberanţă li se va părea altora un fel de trecere prin purgatoriu, dacă dorinţa lor sexuală este mai puţin pronunţată. Dacă partenera dumneavoastră are o dorinţă mai mică decât a dumneavoastră, ea are tot interesul să citească capitolul următor şi să încerce să îşi amplifice pasiunea şi plăcerea pe care o extrage din relaţiile sexuale. Desigur, dacă există motive psihologice mai profunde care vă împiedică pe unul sau pe celălalt să vă exprimaţi plenar adevărata dumneavoastră natură pe plan sexual, este preferabil să solicitaţi ajutorul unui terapeut profesionist. Capacitatea celor doi parteneri de a avea orgasme multiple reprezintă un afrodiziac puternic, dar o satisfacţie reală şi durabilă nu poate fi bazată decât pe o relaţie fondată pe armonie sexuală şi afectivă.

Oprirea relaţiei sexuale este la fel de importantă ca şi modul în care aţi început-o. Aşa cum am explicat în capitolul unu, pierderea de energie resimţită de majoritatea bărbaţilor prin ejaculare îi distrage pe aceştia, fiindu-le ulterior dificil să rămână atenţi şi afectuoşi faţă de partenerele lor. Având în vedere că sexualitatea feminină este mai puţin abruptă, majoritatea femeilor doresc ca ieşirea de sub impactul ei să se facă gradat, însoţită de cuvinte şi mângâieri pline de tandreţe. După ce veţi ajunge să controlaţi în suficientă măsură arta lui *kung-fu sexual,* nu veţi mai cădea în prăpastia ejaculatorie şi vă veţi putea încheia relaţiile amoroase într-o manieră mai lentă.

Un adept al orgasmului multiplu îşi explica astfel

experienţa: „Înainte, după raporturile sexuale, nu înţelegeam şi nu îmi doream mângâierile şi dialogul plin de iubire pe care îl aştepta de la mine iubita mea. După ejaculare, nu mai aveam nicio dorinţă să o mângâi, să-i vorbesc sau chiar să o sărut. Acum, chiar şi *după* ce am făcut dragoste, dorinţa mea de a-i mângâia corpul şi de a rămâne tandru cu ea este la fel de profundă. Pielea sa îmi dă senzaţii de furnicături ca şi cum ar fi încărcată de electricitate, ceea ce o face la fel de catifelată ca şi mătasea”.

Dacă partenera dumneavoastră este (sau îşi propune să devină) multiorgasmică, vă veţi da seama curând că puteţi pluti împreună pe valurile orgasmului oricât de mult timp doriţi, acordându-vă pe aceeaşi lungime de undă a pasiunii şi plăcerii împărtăştie. Dacă partenera dumneavoastră nu este multiorgasmică sau nu cunoaşte deloc orgasmul, o mie de penetrări amoroase reprezintă tratamentul care îi va oferi cele mai mari şanse de transformare. Dar ceea ce contează mai mult, sexualitatea taoistă vă permite să simţiţi o intimitate mai profundă, dificil de descris în cuvinte şi imposibil de evaluat ca număr de orgasme.

Când să începem: câteva cuvinte despre o sexualitate mai sigură

În sceneta sa referitoare la bolile transmisibile sexual, comicul Eddy Murphy s-a făcut ecoul anxietăţii culturale generale care înconjoară sexualitatea în timpurile noastre: „De când a apărut SIDA nimic nu mai este ca altă dată, în epoca bolilor venerice, când totul era cu mult mai simplu. Altă dată, luai o blenoragie, păsărica te durea, te duceai să-ţi faci o injecţie, şi o puteai lua de la început. A ieşit apoi herpesul. Pe acesta îl păstrezi pentru totdeauna, la fel ca pe valize. Astăzi au inventat SIDA: asta îi omoară pur şi simplul pe nătărăi (pop.: testicule). Eu unul mă întreb: Ce va mai urma după asta?” Bănuiesc că

după ce îţi vei scoate scula, aceasta va exploda" (vulgaritatea acestei expresii nu reprezintă decât traducerea fidelă a textului original, n.t.).

Este dificil să te focalizezi asupra sporirii plăcerii sau asupra unei intimităţi mai mari, precum şi a unei dezvoltări spirituale bazată pe sexualitate, atunci când eşti îngrijorat de sănătatea fizică, a ta sau a partenerei tale amoroase. Din acest motiv, este util să vorbim despre realităţile şi logistica ce permit o sexualitate practic fără riscuri. Vă veţi simţi probabil uşurat că în viziunea taoistă, atunci când practicaţi *kung-fu sexual* şi nu ejaculaţi, sistemul dumneavoastră imunitar se întăreşte enorm. Puteţi reduce astfel riscul luării unei boli transmisibile sexual prin intermediul fluidelor corporale.

SIDA, sindromul imunităţii deficiente dobândite, este o boală cauzată de infecţia cu Virusul Imunodeficienţei Umane (VIN). Deşi SIDA nu este unica boală transmisibilă sexual de care merită să vă păziţi, ea rămâne boala cea mai periculoasă din această categorie. Astăzi este universal admis că SIDA este o boală mortală, chiar dacă nu se ştie dacă toate persoanele purtătoare de VIN vor sfârşi prin a dezvolta sau nu SIDA. Cei care mor de această boală sfârşesc prin a avea un sistem imunitar atât de compromis încât nu mai pot lupta împotriva infecţiilor suplimentare care profită de breşa făcută de SIDA.

VIN se răspândeşte prin intermediul fluidelor corporale, îndeosebi prin sânge şi spermă. Nu există până în prezent nicio dovadă că VIN se poate transmite prin salivă. Practicile sexuale fără niciun risc sau cu un risc extrem de redus includ înlănţuirile, masajul, sărutările seci (fără schimb de salivă) şi masturbarea reciprocă. Practicile sexuale care presupun un pericol minim presupun sărutările umede, felaţia (fără ejaculare), cunilingus şi relaţiile sexuale cu penetrare vaginală sau anală protejate prin prezervativ.

Deşi grupările cele mai supuse riscului sunt bărbaţii homosexuali sau bisexuali şi utilizatorii de droguri prin injecţii intravenoase, bărbaţii şi femeile heterosexuali sunt deopotrivă vulnerabili în faţa acestei boli. Acest adevăr a creat o veritabilă teroare, care, deşi utilă pentru a mobiliza comunitatea medicală şi pentru a trezi conştiinţele în favoarea unei mai bune educaţii sexuale, a provocat la majoritatea oamenilor un adevărat trac în faţa dormitorului.

Chestionarea partenerului sexual pentru a şti dacă acesta a făcut un test SIDA sau pentru a-i cunoaşte trecutul sexual face astăzi parte din regulile jocului amoros, în egală măsură cu întrebările referitoare la familie sau la slujbă. Numeroase cupluri fac împreună testul SIDA. Deşi acesta nu este considerat un rendez-vous amoros, testul reprezintă o manieră pentru membrii unui cuplu de a-şi exprima iubirea şi preocuparea lor pentru sănătatea şi bunăstarea reciprocă.

O sexualitate mai sigură este recomandată oricărui cuplu în care cel puţin unul dintre parteneri a fost expus virsului VIN. Cuplurile care doresc să se implice sexual au tot interesul de a începe prin a-şi face un test VIN, iar după şase luni de raporturi protejate să-şi facă un nou test VIN care să confirme (o seropozitivitate posibilă poate aştepta uneori şase luni până să devină manifestă). Dacă cele două teste sunt negative, şansele sunt cu adevărat minime de a mai dobândi virusul, atâta vreme cât cuplul rămâne monogam.

În cursul acestor şase luni, perioadă în care cuplurile aşteaptă înaintea celui de-al doilea test SIDA, partenerii pot practica tehnici ale unei sexualităţi mai sigure cum ar fi relaţiile sexuale cu prezervativ sau masturbările reciproce. Mai mult, ei pot practica tehnici de autocultivare pentru a-şi dezvolta potenţialul sexual şi spiritual individual. Utilizarea mâinilor pentru a vă

satisface unul pe celălalt nu numai că vă permite să reduceţi riscurile în timpul acestei perioade de aşteptare de şase luni, dar vă poate da ocazia fiecăruia dintre dumneavoastră să învăţaţi nuanţele subtile ale stării dumneavoastră de excitaţie şi de plăcere individuală, ceea ce vă va ajuta să cunoaşteţi orgasmul multiplu. Întreruperea rutinei vă permite de asemenea să exploraţi noi plăceri senzuale şi sexuale în timp ce evitaţi vechile scenarii coitale. Potrivit învăţăturii taoiste, armonizarea cu partenera dumneavoastră se produce la un nivel energetic, fără să fie absolut necesar să treceţi prin faza raporturilor sexuale, iar această armonie este cea care contează cel mai mult. Mângâierile şi chiar o meditaţie reciprocă privindu-vă ochi în ochi pot constitui experienţe profunde intime şi satisfăcătoare.

O sexualitate *încă* şi mai sigură

Când nu ejaculează, bărbatul transferă mai puţine fluide corporale (şi mult mai puţine bacterii şi viruşi) către iubita sa. În mod similar, atunci când evită ejacularea, el nu aspiră fluide corporale (şi în mod potenţial nici bacterii şi viruşi) de la aceasta. Dacă ne permiteţi această comparaţie, penisul dumneavoastră acţionează într-o oarecare măsură ca o pompă de cauciuc. Atunci când ejaculaţi, expulzaţi sperma, ceea ce creează un vid, o presiune care aspiră lichidele ce provin de la partenera dumneavoastră. Dacă evitaţi să creaţi acest vid, veţi diminua astfel riscul de a permite bacteriilor sau viruşilor din corpul partenerei dumneavoastră să treacă în trupul dumneavoastră.

În timpul relaţiilor sexuale non-ejaculatorii, fluidele corporale se pot totuşi transfera de la unul la celălalt (motiv pentru care nici nu există o tehnică de control al naşterilor fiabilă). Totuşi, o sexualitate non-ejaculatorie este cu mult mai sigură, îndeosebi în cazul în care prezervativul s-a spart (ea asistă de asemenea metodele

contraceptive folosite, oricare ar fi acestea).

A GĂSI CALEA

Arta şi ştiinţa folosirii prezervativelor

Există un aspect pozitiv în folosirea prezervativelor: acesta constă în diminuarea sensibilităţii resimţite de majoritatea bărbaţilor, care îi poate ajuta să îşi controleze ejacularea. Partea proastă a prezervativelor constă *de asemenea* în această tendinţă de diminuare a sensibilităţii bărbatului. Există chiar bărbaţi care au dificultăţi în a-şi menţine erecţia atunci când poartă prezervativ. Dacă acesta este şi cazul dumneavoastră, continuaţi să vă mângâiaţi organele genitale în timp ce vă puneţi prezervativul. O cantitate mică de lubrifiant pe penis înainte de punerea prezervativului îi poate spori de asemenea sensibilitatea, având totuşi grijă să nu riscaţi ca prezervativul să alunece şi să iasă. Iată câteva sfaturi de utilizare a prezervativelor de care este bine să vă reamintiţi:

1. Folosiţi întotdeauna un prezervativ înaintea oricărui raport vaginal sau anal. Vă recomandăm prezervativele al căror spermicid conţine nonoxino1 – 9, eficace pentru lupta împotriva unui mare număr de boli transmisibile sexual, printre care şi VIN (dacă pe penisul sau pe vulva dumneavoastră apare o inflamaţie roşie ca reacţie la nonoxinolu1 – 9, renunţaţi la această marcă de prezervativ, dar amplificaţi-vă simultan şi atenţia).

2. Folosiţi întotdeauna un prezervativ înainte ca partenera dumneavoastră să abordeze o practică sexuală bucală. În acest caz, partenera dumneavoastră va prefera un prezervativ nelubrefiat şi care să nu conţină nonoxino1 – 9, care are un gust chimic.

3. Lăsaţi un spaţiu de un centimetru în vârful prezervativului care nu conţine un rezervor propriu. Cele care sunt prevăzute cu un asemenea rezervor conţin acest spaţiu într-un mod intrinsec. Asiguraţi-vă că prezervativul

acoperă în întregime penisul şi întindeţi-l pentru a expulza eventualele bule de aer. Dacă nu sunteţi circumcis, rulaţi în sus prepuţul înainte de a vă pune prezervativul. Dacă acesta din urmă începe să alunece şi să cadă, puteţi să îl puneţi la loc cu ajutorul degetelor.

4. Aplicaţi din abundenţă lubrifiant pe suprafaţa exterioară a prezervativului (o cantitate insuficientă de lubrifiant reprezintă una din cauzele principale ale ruperii prezervativelor). Nu folosiţi lubrifianţi *pe bază de apă*, precum gelul KY sau Astroglide. Lubrifianţii de tip vaselină fac ca latexul să devină poros. După ce aţi făcut dragoste, retrageţi-vă în timp ce sunteţi în erecţie şi apăsaţi prezervativul la bază pentru a vă asigura că acesta nu alunecă. Aruncaţi-l, şi, îndeosebi dacă aţi ejaculat, spălaţi-vă bine penisul şi puneţi-vă un nou prezervativ înainte de a continua să vă mângâiaţi unul pe celălalt.

6. În general, prezervativele alunecă sau se rup din cauza faptului că nu au fost puse corect, că raporturile au fost „prea" viguroase, sau pentru că prezervativul a alunecat în timpul retragerii. Dacă el se rupe sau cade atât timp cât nu aţi ejaculat, sau dacă ruptura se găseşte aproape de bază, nu aveţi niciun motiv de îngrijorare. Limitaţi-vă să scoateţi prezervativul rupt şi să vă puneţi unul nou. Dacă el se rupe după ejaculare, experţii într-o sexualitate mai sigură recomandă ca partenera dumneavoastră să urineze şi să aplice în vagin o spumă sau un gel spermicid care să distrugă sperma, viruşii şi bacteriile. Spermicidul va trebui să rămână acolo cel puţin o oră. Dacă vă temeţi ca ea să nu rămână însărcinată, se recomandă ca femeia să ia „pilula de mâine" pe care i-a prescris-o medicul.

Puterea de a crea şi de a distruge

Uşurinţa cu care se răspândesc SIDA şi celelalte boli transmisibile sexual reprezintă o aducere aminte patologică ca unei intuiţii taoiste esenţiale: rapoturile

sexuale reprezintă un schimb fizic şi energetic ce poate influenţa sănătatea şi bunăstarea celor doi parteneri. Datorită accentului pus în Occident pe individualitate şi independenţă, noi uităm adeseori de interdependenţa şi interpenetrarea de care avem nevoie cu toţii. Revoluţia sexuală nu a ţinut cont în suficientă măsură de importanţa acestui schimb. După cum ne reamintesc fără încetare bolile transmisibile sexual, printre care herpesul şi SIDA, noi suntem cu toţii profund afectaţi de experienţele noastre sexuale trecute. Deşi medicina occidentală recunoaşte că bacteriile şi viruşii se pot transmite în timpul raporturilor amoroase, ea mai are încă multe de învăţat în ceea ce priveşte schimburile biochimice şi energetice care se produc în egală măsură în timpul acestor relaţii. Potrivit taoiştilor, de fiecare dată când facem dragoste, noi facem şi un schimb de hormoni, de enzime, de vitamine, şi aşa mai departe, prin intermediul secreţiilor sexuale. Acesta este un adevăr destul de evident. Prin interpenetrarea trupurilor şi organelor genitale umflate de sânge, taoiştii susţin că dumneavoastră faceţi simultan un schimb fizic, emoţional şi spiritual. Va mai trece probabil un anumit timp înainte ca ştiinţa occidentală să poată distila şi cuantifica diferitele componente ale acestui schimb, dar dacă veţi practica *kung-fu sexual,* veţi obţine cea mai bună dovadă în propriul dumneavoastră corp.

Prudenţa reprezintă cu siguranţă un element de răspuns important în faţa pericolului SIDA, dar teama care ne conferă tracul în faţa dormitorului depăşeşte cu mult limitele obiectivităţii. Sexualitatea a fost întotdeauna o forţă puternică; raporturile sexuale stau deopotrivă la originea unei creaţii miraculoase şi a unei distrugeri tragice. Sexul ne poate vindeca sau ne poate distruge. Respectul – ca să nu spunem o minunare aproape sacră – mai degrabă decât teama, reprezintă componentele

corecte ale unei atitudini sănătoase faţă de sexualitate, pe care taoiştii au ştiut întotdeauna să o aprecieze ca pe o veritabilă alchimie, sursa însăşi a vieţii şi a morţii.

CAP. 6. SATISFACŢIE GARANTATĂ:
Pentru femei

Acest capitol a fost redactat pentru partenerele feminine ale bărbaţilor care practică *kung-fu sexual* (*kung-fu* semnifică literalmente „practică”, iar *kung-fu sexual* – „practică sexuală”). Acest capitol vă va oferi câteva explicaţii scurte referitoare la sexualitatea taoistă şi la maniera în care aceasta vă poate ajuta pe dumneavoastră şi pe partenerul dumneavoastră să duceţi o viaţă amoroasă mai plenară, mai sănătoasă, mai intimă, sursă a unor plăceri dintre cele mai mari. Deşi acest capitol se doreşte a fi independent, putând fi citit fără a consulta restul cărţii, există în lucrarea de faţă şi alte pasaje care vă pot fi utile, îndeosebi în capitolele patru, cinci şi nouă, redactate pentru cupluri (chiar dacă anumite informaţii din acest capitol vor repeta anumite lucruri deja spuse, cititorii de sex masculin ar avea tot interesul să îl citească, cel puţin pentru a sintetiza ceea ce au învăţat deja şi pentru a înţelege care sunt informaţiile esenţiale pe care partenerele lor au tot interesul să le cunoască).

Pot avea şi bărbaţii orgasme multiple?

Ideea că bărbaţii ar putea avea orgasme multiple este încă extrem de şocantă pentru majoritatea oamenilor, fie ei bărbaţi sau femei. S-ar putea să aveţi şi dumneavoastră unele îndoieli în acest sens. Să nu uităm, aşa cum am menţionat deja în introducere, că posibilitatea ca o femeie să aibă orgasme multiple a fost recunoscută şi acceptată ca o facultate normală numai în ultimii patruzeci de ani. Ceea ce este încă şi mai incredibil este numărul de femei care au cunoscut orgasmul multiplu după ce şi-au dat seama că acest lucru este posibil. Începând din anii ’50, epoca în care Alfred Kinsey şi-a efectuat faimoasele

studii asupra sexualităţii umane, procentul femeilor care cunosc orgasme multiple s-a triplat, de la 14% la mai mult de 50%.

Prin anii ’80, sexologii William Hartman şi Marilyn Fithian au demonstrat că circa 12% din bărbaţii studiaţi cunosc orgasme multiple. Atunci când va începe să-şi dea seama că şi el posedă acest potenţial şi îndeosebi dacă îl veţi ajuta să înveţe câteva tehnici simple, partenerul dumneavoastră va ajunge să cunoască el însuşi această experienţă a orgasmelor multiple. O parteneră a unui adept al orgasmului multiplu îşi amintea: „Prima oară când iubitul meu a avut un orgasm fără să ejaculeze nu-mi venea să cred. Era evident că resimte tot atâta plăcere ca de obicei şi puteam să simt eu însumi cum penisul său pulsează, dar spre marea mea surpriză nu exista niciun pic de spermă, şi câteva clipe mai târziu puteam continua să facem dragoste. Este încă extrem de fascinant pentru mine faptul că el poate avea orgasme atât de intense fără să ejaculeze. Astăzi nu mă mai surprinde decât situaţia inversă: adică dacă ar ejacula”. O altă femeie al cărei partener este multiorgasmic îşi descrie experienţa atunci când acesta din urmă atinge orgasmul fără să ejaculeze: „El se opreşte o clipă, geme şi tremură, pot simţi zbaterea puternică a penisului său profund înfundat în mine. Altă dată, totul se oprea aici, dar acum nu mai este cazul”.

Şi totuşi, aceste orgasme multiple nu reprezintă decât începutul procesului. În Occident, noi avem tendinţa să vedem „marele O” drept scopul ultim al sexualităţii, iar numeroase femei pierd o grămadă de timp pentru a afla dacă au cunoscut orgasmul sau nu, în ce moment au devenit orgasmice sau cum. În sexualitatea taoistă, experienţa unui orgasm, indiferent dacă acesta este unic sau multiplu, nu reprezintă scopul ultim. Aceste culmi ale plăcerii nu sunt decât una din componentele procesului extatic al artei amoroase. După ce veţi fi învăţat împreună

cu partenerul dumneavoastră să circulaţi energia sexuală de-a lungul întregului corp, veţi trăi experienţa valurilor orgasmice de plăcere oricât de des veţi dori. În timp ce faceţi dragoste, relaţia dumneavoastră de cuplu va cunoaşte un sentiment de intimitate de mare profunzime, fiind unit de o legătură fizică, emoţională şi chiar spirituală pe care poate că nu aţi experimentat-o niciodată.

De ce eu? De ce el? De ce aceasta?

Orice perfecţionare de sine, fie că este vorba de ordin sexual sau nu, presupune un anumit efort, iar cartea de faţă a fost concepută pentru a vă învăţa pe dumneavoastră şi pe partenerul dumneavoastră, în cuvinte clare şi simple, o manieră de a vă îmbunătăţi viaţa sexuală şi relaţia de cuplu.

Dacă partenerul dumneavoastră v-a dat să citiţi acest capitol (sau această carte), este probabil că sunteţi întrucâtva sceptică referitor la această practică sexuală de tip nou şi că vă întrebaţi de ce aţi avea nevoie de ea (dumneavoastră sau el). Este important să ştiţi că Tao al sexualităţii nu este deloc nou. Este vorba de o tradiţie mai veche de trei mii de ani de înţelepciune acumulată, care se ocupă de modul în care pot face dragoste oamenii în maniera cea mai plăcută şi cea mai sănătoasă cu putinţă. Chiar şi amantul cel mai experimentat ar avea de învăţat din această comoară de experienţă insondabilă. Ceea ce este mai interesant este faptul că în tradiţia taoistă majoritatea consilierilor în materie de sexualitate (inclusiv consultanţii Împăratului) erau femei. Ce diferenţă faţă de Occident, unde aproape toate sfaturile legate de sexologie (de altfel, o ştiinţă cât se poate de recentă), atât de rare, vai! au fost emise de către bărbaţi.

Dacă relaţia dumneavoastră sexuală este deja suficient de satisfăcătoare, vă întrebaţi probabil de ce aţi mai avea nevoie să citiţi o carte pentru a învăţa „să faceţi ceea ce este atât de natural”. Deşi fiecare cunoaşte o serie

de dorinţe sexuale instinctive, taoismul a studiat arta şi modul în care acestea pot fi menţinute şi cultivate de-a lungul vieţii. În Occident, se consideră ca fiind o certitudine ipoteza potrivit căreia pasiunea într-un cuplu va dispărea mai devreme sau mai târziu, de-a lungul anilor; taoismul nu consideră că aceasta ar fi o lege naturală. În realitate, această atracţie nu este deloc condamnată la pieire (vom dezvolta acest ultim punct în ultimul capitol, „Faceţi dragoste la orice vârstă”). Dacă aţi cumpărat această carte pentru partenerul dumneavoastră sau pentru a învăţa mai multe despre sexualitatea masculină, vă doriţi probabil să îl ajutaţi să cunoască orgasmul multiplu. Este însă posibil să faceţi parte dintre acele femei care nu îşi doresc nimic altceva decât să îi facă plăcere iubitului lor. Această carte nu tratează însă despre arta şi modul de a răspunde celor mai mici dorinţe ale bărbatului. Una din binefacerile sexualităţi taoiste constă în faptul că ea îl învaţă pe bărbat cum poate cultiva el însuşi abilităţile sale amoroase şi cum vă poate oferi o plăcere mai mare. Titlul acestei cărţi este *Orgasmul multiplu al bărbatului*, dar ea ar putea la fel de bine să se numească *Orgasmul multiplu al cuplului*. După cum povestea o femeie: „Atunci când soţul meu a început să practice *kung-fu sexual,* am avut din ce în ce mai multe orgasme multiple, din ce în ce mai des. Cadoul pe care mi l-a făcut este cu adevărat unic”.

O plăcere durabilă

În societatea noastră se crede că rolul femeilor este acela de a oferi plăceri sexuale soţilor sau iubiţilor lor. Viziunea taoistă reprezintă chiar opusul acestor păreri, ea punând la punct numeroase tehnici pentru a-i ajuta pe bărbaţi să îşi satisfacă iubitele. Oricum, ceea ce contează cel mai mult este faptul că plăcerea unia din cei doi membri ai cuplului este inseparabil legată de plăcerea partenerului (partenerei), potrivit înţelepciunii taoiste.

Stereotipul relaţiilor conjugale din societatea noastră prezintă o femeie frigidă şi un soţ înnebunit de dorinţă, dar în realitate există numeroase femei mult mai înclinate să facă dragoste decât partenerii lor, îndeosebi dacă aceştia sunt epuizaţi de o sexualitate axată pe ejaculare.

După cum am menţionat în capitolul unu, imaginea femeii nesatisfăcute al cărei iubit ejaculează, după care se rostogoleşte şi adoarme sforăind este extrem de răspândit, încât a devenit o glumă proverbială. Nu este deloc surprinzător că numeroase femei nu se mai interesează deloc de o sexualitate frenetică, şi că legăturile reale, fizice şi emoţionale, sunt aproape cu desăvârşire absente în cuplurile de astăzi. Subliniem totuşi încă o dată că acesta nu reprezintă decât un clişeu stereotip şi că toate studiile arată că în decursul ultimilor ani, bărbaţii fac mult mai multe eforturi pentru a oferi plăcere partenerelor lor şi pentru a prelungi mai mult jocurile lor amoroase. Este foarte puţin probabil ca iubitul dumneavoastră să mai facă parte dintre aceia care să se rostogolească peste dumneavoastră şi să adoarmă imediat după orgasm, dacă el se va interesa suficient de mult de propria sa sexualitate şi de sexualitatea dumneavoastră pentru a citi această carte; maeştrii taoişti cunosc însă de multă vreme că este dificil pentru bărbat să se intereseze o vreme mai îndelungată de satisfacerea partenerelor lor sau să rămână aproape de ele, să întreţină raporturi intime cu ele, după ce au ejaculat. Un adept al orgasmului multiplu îşi explica astfel experienţa: „După ejaculare nu îmi mai doream şi nu înţelegeam deloc nevoia de mângâiere şi de comunicare pe care iubita mea o simţea după ce făceam dragoste. Acum, când nu mai ejaculez, ador să rămânem îmbrăţişaţi după ce am făcut dragoste şi să ne mângâiem lent, ca într-un fel de meditaţie”.

Dincolo de „marele Big Bang”.

Din fericire, taoiştii au descoperit acum trei mii de

ani că orgasmul şi ejacularea nu sunt identice şi că bărbaţii pot avea orgasme (şi chiar orgasme multiple) fără să ejaculeze. Acest lucru se datorează probabil faptului că orgasmul şi ejacularea reprezintă două procese fizice distincte, aşa cum a confirmat recent chiar ştiinţa medicală occidentală (vezi capitolele unu şi doi). Iubita unui adept al orgasmului multiplu îmi povestea odată cum s-a schimbat soţul ei după ce a învăţat să trăiască orgasmul fără să ejaculeze: „În general, soţul meu devenea foarte obosit imediat după ejaculare. Uneori, el obişnuia să bea şi a avea tendinţa să devină foarte iritabil. Acum este mult mai dinamic şi mai afectuos".

În Occident, sexualitatea masculină rămâne încă centrată pe ţelul atât de înşelător al ejaculării (juisării), în loc să îşi focalizeze atenţia asupra procesului orgasmic al actului amoros. *Energia sexuală masculină* vă învaţă partenerul să separe orgasmul de ejaculare, lucru pe care îl poate învăţa cu ajutorul propriului său corp. Aceasta îi va permite să depăşească această obsesie a ejaculării, simplă uşurare efemeră, şi să atingă împreună cu dumneavoastră nivele de plăcere sexuală din ce în ce mai durabilă şi mai profundă. Sexualitatea taoistă va permite partenerului dumneavoastră să fie mai sensibil cu corpul dumneavoastră pe măsură ce el va deveni din ce în ce mai sensibil cu propriul său corp. Depăşind teoria sexuală a „marelui Big Bang", care a lăsat atâtea femei nesatisfăcute, veţi putea să vă armonizaţi sexualitatea şi să atingeţi nivele din ce în ce mai înalte de extaz şi intimitate.

Terapia sexuală

Totuşi, plăcerea sexuală nu reprezintă decât o manieră printre altele de a vă simţi bine. Sexualitatea taoistă vă poate ajuta de asemenea pe dumneavoastră şi pe partenerul dumneavoastră să atingeţi o stare excelentă de sănătate şi poate chiar să trăiţi mai mult timp, chiar dacă aceasta vi se poate părea dificil de crezut la ora

actuală. *Kung-fu sexual* a fost la origine o ramură a medicinei chineze, iar taoiştii din antichitate erau ei înşişi medici. În această calitate, ei erau preocupaţi de bunăstarea fizică a corpului, în mai mare măsură decât de satisfacţia sexuală. Sexualitatea era considerată remediul cel mai eficace care există, deopotrivă curativ şi preventiv. Dacă aţi fi fost bolnavă, un medic taoist v-ar fi prescris cu siguranţă pe lângă plante medicinale şi şedinţe de acupunctură, un regim de două săptămâni de raporturi sexuale într-o anumită poziţie particulară sau alta.

Această abordare prezintă şi alte avantaje, la fel de evidente. După o şedinţă de dragoste non-ejaculatorie, în care bărbatul cunoaşte orgasmul dar nu ejaculează, eficacitatea mijloacelor contraceptive pe care le folosiţi va spori nelimitat, oricare ar fi acestea. Iar ceea ce este mai important în aceste timpuri în care bolile cu transmisie sexuală şi preocuparea asupra schimbului de fluide corporale a crescut atât de mult, este bine să ştiţi că sexualitatea non-ejaculatorie este mult mai puţin periculoasă. Oricare ar fi celelalte precauţii (folosirea unui prezervativ, pentru a ne rezuma la un singur exemplu mai evident), acestea vor fi cu atât mai sigure dacă partenerul dumneavoastră nu ejaculează.

Şi iată un alt avantaj: sexualitatea non-ejaculatorie este mult mai curată. Nu vor mai exista pete umede sau certuri pentru a stabili cine va dormi deasupra acestora. Numeroase femei apreciază de asemenea că sperma partenerului lor nu mai rămâne în vagin după şedinţa de dragoste. După cum se exprima partenera unui adept al orgasmului multiplu: „Vaginul meu îmi dădea senzaţia de a fi plin de secreţiile sale. Am apreciat mult atunci când nu am mai simţit sperma lui scurgându-se din sexul meu în cursul nopţii”.

Această profundă intimitate sexuală pe care o permite sexualitatea taoistă nu reprezintă totuşi un

panaceu care va rezolva toate problemele dumneavoastră relaţionale; ea nu se poate substitui altor forme de comunicaţie, dar poate aprofunda iubirea pe care o simţiţi unul faţă de celălalt. Comunicarea cinstită şi deschisă este însă esenţială pentru a reuşi în această practică: nu veţi atinge niciodată succesul dacă „veţi lua totul asupra dumneavoastră", făcând o grimasă şi nespunând nimic. Vor exista momente, în perioada în care partenerul dumneavoastră va învăţa să îşi controleze ejacularea, în care el vă va cere să vă opriţi mişcările, sau să-l ajutaţi într-o manieră sau alta, dar acest gen de sacrificii momentane va fi recompensat din plin de numeroase alte momente, minute şi ore de plăcere. Sexualitatea nu trebuie să se transforme niciodată într-un sacrificiu consimţit de unul din cei doi parteneri pentru a-i permite celuilalt să fie satisfăcut, şi de altfel, dacă este necesar, iubitul dumneavoastră va putea practica oricând tehnicile din această carte în singurătate. Această autocultivare reprezintă o parte importantă a practicii, care nu este deloc condamnabilă în context taoist, aşa cum se întâmplă cu masturbarea în Occident. Sprijinul pe care vi-l puteţi acorda reciproc şi dorinţa dumneavoastră sinceră sunt cei doi factori hotărâtori ai capacităţii dumneavoastră de a deveni un cuplu multiorgasmic.

Ajutaţi-vă partenerul să devină multiorgasmic

Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi pentru a vă putea ajuta partenerul constă în înlănţurarea oricărei rezistenţe la ideea că acesta va deveni multiorgasmic sau că va practica *kung-fu sexual.*

VOR DEVENI RAPORTURILE NOASTRE SEXUALE MECANICE? La început, numeroase femei se îngrijorează, crezând că relaţiile lor sexuale vor deveni mecanice. După cum indica dr. Barbara Keesling în recenta sa lucrare, *Cum să facem dragoste de-a lungul întregii nopţi (şi cum poate fi adusă o femeie în pragul extazului),* numeroase

femei se plâng că tehnicile învăţate de partenerii lor pentru a deveni multiorgasmici „ar putea să-i transforme pe aceştia în nişte veritabili tauri mecanici”. În calitatea ei de sexoterapeut şi de amantă-înlocuitor care a ajutat mai mult de o sută de bărbaţi să devină multiorgasmici, dr. Keesling îşi descrie propria sa experienţă, deopotrivă personală şi profesională.

La fe ca şi în cazul celor care învaţă să cânte la un instrument muzical, învăţarea artei *kung-fu sexual* presupune timp şi efort, iar primele încercări pot părea uneori stângace. Cea mai bună abordare constă în a vă relaxa şi a vă amuza, făcând din ea un joc. Un adept al orgasmului multiplu descrie cum poate debloca sexualitatea taoistă tensiunile ce apar adeseori în acest domeniu: „Este amuzant să vorbeşti despre acest lucru; este amuzant să poţi râde de ele. Aceasta poate debloca orice tensiuni care s-au instalat în dormitor. Dacă eu vorbesc cu francheţe despre propriul meu corp, femeile îmi vorbesc cu aceeaşi uşurinţă despre corpul lor. Eram odată împreună cu o femeie căreia îi vorbeam despre practica mea şi dintr-odată ea şi-a scos aparatul de vibromasaj şi mi-a spus: aveam intenţia să nu arăt niciodată acest aparat cuiva, eram atât de închistată de sexualitatea mea! Dar acum simt că pot să îţi vorbesc fără rezerve, căci tu însuţi te-ai deschis la fel de mult în prezenţa mea. Asta mi s-a părut nemaipomenit”.

Majoritatea bărbaţilor îşi primesc educaţia sexuală prin intermediul masturbării şi al pornografiei. Oricare ar fi motivele, culpabilitatea, lipsa de experienţă, teama de a fi prins, majoritatea bărbaţilor învaţă să se masturbeze în viteză. Pe de altă parte, pornografia are efectul de a-i îndepărta pe bărbaţi de propriul lor corp. Nu este aşadar deloc surprinzător că majoritatea bărbaţilor nu sunt extrem de prezenţi în corpul lor sau de conştienţi de ritmul ori nivelul lor de excitaţie. Abordarea taoistă a sexualităţii

preconizează ca bărbaţii să înveţe să-şi cunoască adevăratul potenţial corporal, capacitatea lor reală de a resimţi plăcerea şi de a oferi plăcere partenerelor lor, oferindu-le simultan mijloacele de a atinge acest lucru. La începutul practicii, partenerul dumneavoastră va fi obligat să se concentreze pentru a învăţa să îşi controleze ascensiunea stării de excitaţie şi să îşi domine dorinţa de a ejacula, dar după va fi atins acest control, el va fi mult mai disponibil pentru a se consacra dumneavoastră şi procesului amoros atât de profund în care veţi fi angajaţi amândoi.

NU ARE NEVOIE BĂRBATUL SĂ EJACULEZE PENTRU A SE SIMŢI CU ADEVĂRAT SATISFĂCUT? Anumite femei au impresia că pentru a-şi satisface bărbatul, ele trebuie să îl ajute să ejaculeze. Acest lucru nu este deloc surprinzător, dat fiind că cei mai mulţi dintre bărbaţi ejaculează pur şi simplu la sfârşitul oricărui raport amoros şi că numeroase femei păstrează amintirea primelor lor flirturi înfierbântate în decursul cărora ele şi-au auzit partenerii adolescenţi spunându-le, în focul pasiunii, că dacă nu vor ejacula, organele lor genitale vor deveni extrem de dureroase (ceea ce se numeşte în engleză *blue balls*, „testicule vinete" sau *lover's nuts* – „testicule de îndrăgostit"). Acest lucru era probabil adevărat în epoca fricţiunilor şi pipăielilor specifice adolescenţei, dar după ce partenerul dumneavoastră va fi învăţat să practice *kung-fu sexual,* el nu va mai resimţi nevoia de a ejacula. Un adept al orgasmului multiplu ne explică: „Uneori, atunci când făceam dragoste, îndeosebi dacă acest lucru dura mai mult timp, iubita mea dorea ca eu să ejaculez. Eu refuzam de obicei acest lucru, iar mai târziu ea şi-a dat seama că nu aveam cu adevărat nevoie de aceasta şi că puteam să o satisfac mult mai profund, la fel ca şi pe mine însumi, dacă nu ejaculam".

După ani întregi petrecuţi în obişnuinţa cu raporturi

sexuale cu ejaculare, este posibil să simţiţi o anumită îngrijorare sau regrete la ideea că el nu va mai ejacula sistematic. La început, anumite femei îşi imaginează că au devenit mai puţin sexy sau mai puţin competente pe plan amoros. O asemenea îngrijorare este de înţeles, dar reprezintă o eroare: respectivele femei nu sunt în realitate nici mai puţin seducătoare, nici vinovate, şi nu va trece mult timp până când veţi înţelege că adevăratul succes în arta amoroasă nu depinde de culoarea testiculelor partenerului masculin, ci numai de plăcerea lui şi a dumneavoastră.

Amplificarea libidoului

Înainte să învăţaţi tehnicile specifice pentru a vă putea ajuta partenerul, există anumite principii de bază ale sexualităţii masculine pe care este bine să le cunoaşteţi, dacă nu le-aţi aflat deja până acum. Această secţiune prezintă numai un rezumat general. O discuţie mai elaborată în legătură cu acest subiect a fost descris în capitolul doi (veţi descoperi de asemenea că fig. 2 este cât se poate de utilă pentru a vă putea reprezenta fiecare element anatomic). Avem tendinţa să reducem sexualitatea masculină la penis, şi ce ar putea fi considerat complex sau ascuns la acest organ atât de evident? În realitate, penisul nu reprezintă decât începutul, partea din afară a unui ansamblu mai vast.

Majoritatea bărbaţilor pot învăţa să-şi trezească senzaţiile la nivelul întregului corp graţie orgasmelor corporale pe care această carte le permite să le atingă, dar cea mai mare parte a sensibilităţii unui bărbat este centrată, cel puţin la început, în jurul sexului său. După cum scria Dr. Alex Confort în lucrarea lui, *Bucuria sexului redescoperit:* „Dorinţa virilă este trezită prin genitalitate". Oricât de mult v-ar scandaliza sau v-ar amuza acest lucru, adevărul este că acesta este cazul celor mai mulţi dintre bărbaţi. Părţile genitale au o importanţă primordială în

sexualitatea masculină; să nu uităm însă că organele lor genitale nu se limitează numai la penis.

În afară de penisul propriu-zis, şi îndeosebi de extremitatea acestuia, care conţine cel mai mare număr de terminaţii nervoase, testiculele sunt de asemenea extrem de sensibile la bărbat (de aceea ele trebuie tratate cu mult mai multă gingăşie decât sexul). Este bine să ştiţi de asemenea că dacă îi veţi stimula testiculele, este posibil ca partenerul dumneavoastră să nu intre în erecţie sau ca aceasta să dispară. Acest lucru nu vrea să spună totuşi că el nu poate resimţi o plăcere intensă, dar absenţa sau pierderea erecţiei poate risca să vă îngrijoreze pe unul sau pe celălalt. Totuşi, văzând că înţelegeţi că este vorba de un fenomen natural, el se va simţi mult mai liniştit.

Este bine să vă reamintiţi că atunci când un bărbat stă alungit pe spate, gravitatea atrage sângele din penisul său. Dacă partenerul dumneavoastră întâmpină greutăţi în a obţine sau a menţine o erecţie, este preferabil ca el să nu rămână pe spate. Puteţi de asemenea să îl ajutaţi încercuind baza penisului său cu ajutorul degetului mare şi a arătătorului. Strângând cele două degete precum un inel, veţi împiedica sângele să iasă în afara penisului, stimulându-l simultan cu ajutorul celeilalte mână sau a gurii.

Perineul, acest spaţiu situat între testicule şi anus, este la fel de sensibil. Este de asemenea şi cazul anusului propriu-zis, deşi pentru numeroşi bărbaţi şi numeroase femei, acesta din urmă reprezintă un tabu. Abordaţi-l aşadar cu gingăşie şi nu uitaţi să îi cereţi mai întâi părerea persoanei în cauză. Interiorul coapselor reprezintă de asemenea o zonă foarte senzuală. Adeseori, bărbaţii apreciază o stimulare a mameloanelor lor, care se pot umfla şi întări la fel ca şi cele ale femeilor. Unii bărbaţi simt nevoia unei stimulări persistente şi regulate pentru a trezi sensibilitatea acestor nervi, în timp ce alţii nu vor fi

deloc sensibili la acest gen de stimulare, oricare ar fi tentativele dumneavoastră

De altfel, este util să vă reamintiţi că erecţia unui bărbat este strâns legată de respectul de sine. Acest faimos ego masculin, atât de fragil, devine încă şi mai fragil în pat. Majoritatea bărbaţilor nu cunosc decât prea puţine lucruri asupra artei amoroase, lucruri care îi îngrijorează cu atât mai mult cu cât ei îşi imaginează adeseori că trebuie să ştie totul. De aceea, este preferabil să evitaţi o critică excesivă. Dacă partenerul dumneavoastră face anumite lucruri care nu vă plac, spuneţi-i mai degrabă ce v-ar place decât să îl criticaţi pentru durerea care v-a provocat-o (ulterior, după ce vă veţi fi relaxat, iar pasiunea frenetică a mai dispărut, îi veţi putea spune ceea ce nu vă place, pentru a evita acest lucru pe viitor). Crearea un canal de comunicaţie deschisă referitor la sexualitate în afara dormitorului, reprezintă un factor important pentru o viaţă sexuală sănătoasă. În sfârşit, vocea unei femei care resimte o plăcere autentică şi profundă este cel mai puternic dintre afrodiziace. Cu cât vă veţi împărtăşi plăcerea într-o mai mare măsură împreună cu el, cu atât el va înţelege mai bine ce anume vă face plăcere, iar starea lui de excitaţie se va amplifica. Plăcerea dumneavoastră sexuală o amplifică pe a lui şi viceversa.

Înfrânarea excitaţiei lui

După ce am vorbit despre modul în care vă puteţi aduce partenerul în cele mai înalte ceruri, este timpul să învăţaţi modul de a fi calma, de „a fi răcori”. Este vorba de o veritabilă provocare pentru majoritatea bărbaţilor şi tot ceea ce aţi putea face pentru a vă putea ajuta partenerul în acest sens va fi mult apreciat. Puteţi recunoaşte momentul în care el se apropie de punctul de non-retur („inevitabilitatea ejaculării”) simţind şi descifrând semnalele sale corporale. În momentul în care ejacularea

este iminentă, scrotul se apropie foarte mult de restul corpului (acest reflex se diminuează la bărbaţii mai în vârstă). Muşchii coapselor şi stomacul se tensionează de asemenea, iar corpul poate deveni rigid; în sfârşit, vocea sau respiraţia bărbatului se pot transforma de asemenea în acest moment crucial.

OPRIREA. Lucrul cel mai normal pe care îl puteţi face pentru a-l împiedica să depăşească punctul de non-retur constă în a nu vă mai mişca deloc atunci când el semnalează prin vocea sau prin corpul său că este „periculos" de aproape. Orgasmul masculin are loc chiar înaintea expulzării ejaculatorii. Pentru ca partenerul dumneavoastră să devină multiorgasmic, el trebuie să înveţe să facă experienţa orgasmului fără să cadă în prăpastia ejaculării.

Imaginaţi-vă că partenerul dumneavoastră se află la bordul unui deltaplan. El fuge pe o faleză şi trebuie să înveţe să decoleze şi să îşi ia zborul către înălţimile orgasmului non-ejaculatoriu chiar înainte de a cădea în prăpastia abruptă a ejaculării. Dacă vă mişcaţi corpul atunci când el este aproape de marginea prăpastiei, puteţi să îl împingeţi în groapa stuporii post-ejaculatorii. Dacă reuşiţi să vă opriţi câteva clipe până când el reuşeşte să îşi recâştige controlul asupra excitaţiei, veţi putea apoi să îl înlănţuiţi şi să vă luaţi zborul împreună. Dacă el va depăşi faleza, el se va zdrobi de stâncile abrupte de dedesubt, chiar atunci când dumneavoastră vă aflaţi pe punctul de a decola.

ÎNTREBAREA. Ajutaţi-vă partenerul să devină conştient de nivelul stării lui de excitaţie şi de apropierea punctului de non-retur; acest lucru este cu deosebire util atunci când el se află la începutul practicii sale. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fiţi detaşată sau că trebuie să vă limitaţi la unicul rol de observatoare, ci numai să îi comunicaţi dacă remarcaţi că s-a apropiat prea mult de

punctul de graniţă. Un adept al orgasmului multiplu îşi descria astfel maniera în care partenera lui l-a ajutat: „Atunci când ea observă că sunt pe punctul de a ejacula, iubita mea mă întreabă dacă m-am apropiat prea mult. Acest lucru mă ajută enorm să îmi dau seama în ce stare de excitaţie mă aflu. Vă veţi spune probabil că o atenţionare asupra acestui aspect poate împiedica sau pune capăt într-o manieră brutală relaţiilor sexuale, dar acesta nu a fost niciodată cazul meu. Dimpotrivă, ele au devenit mai complete, mai bogate, pentru că împărtăşirea reciprocă s-a amplificat, comunicarea dintre noi a devenit mai mare, iar aceasta este cheia oricărei relaţii, în pat sau în oricare altă parte".

ÎNCURAJAREA. Este preferabil să vă focalizaţi atenţia asupra actului amoros propriu-zis mai degrabă decât asupra necesităţii de a nu ejacula. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: „Soţia mea îmi spunea: Încă nu-mi vine. Ei bine, chiar acest lucru mă făcea să ejaculez mai rapid, căci atenţia mea era concentrată asupra ejaculării. Mi-am dat seama mai târziu că dacă ea îmi spunea: Mă simt atât de bine sau este grozav!" această tămâiere a egoului meu masculin mă ajuta să mă controlez şi să nu mai ejaculez". Orice antrenor sportiv competent explică membrilor din echipa sa ce trebuie să realizeze şi cum pot ajunge acolo, şi nicidecum ce trebuie să evite, căci corpul urmează în general gândurile de moment, oricare ar fi acestea.

RESPIRAŢIA. Partenerul dumneavoastră îşi poate utiliza de asemenea respiraţia pentru a controla mai bine amplificarea stării sale de excitaţie. Atunci când se află pe punctul de a ejacula, el poate începe să respire lent şi profund, sau rapid şi superficial. Prima metodă îl ajută să îşi controleze energia sexuală, în timp ce a doua îi permite să o disperseze. Oricare ar fi metoda care funcţionează cel mai bine în cazul dumneavoastră, îi puteţi fi utilă

reamintindu-i să respire sau respirând şi dumneavoastră în acelaşi timp cu el. Armonizarea celor două respiraţii face parte din practicile de cuplu pe care le-am descris în capitolul cinci şi care vă pot ajuta pe amândoi să atingeţi o stare mai profundă de intimitate.

CIRCULAŢIA ENERGIEI. Principala tehnică pe care o utilizează partenerul dumneavoastră pentru a-şi amâna ejacularea constă în aspiraţia energiei sale sexuale din zona organelor genitale către restul organismului, ascensionând-o de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă energia lui sexuală continuă să se acumuleze la nivelul pubisului, ea poate deveni prea mare şi prea dificil de controlat, evacuându-se pe calea cea mai directă: penisul. Dacă însă el aspiră această energie în afara părţilor genitale, îi va fi mult mai uşor să îşi controleze impulsul care îl antrenează către ejaculare.

Învăţarea circulării energiei de-a lungul organismului reprezintă secretul care vă va da amândurora accesul la orgasmele întregului corp. Vă puteţi ajuta partenerul să îşi pună în mişcare energia sexuală mângâindu-i în sus şi în jos coloana vertebrală, din zona coccisului şi până la cap, ceea ce îi permite să îşi ascensioneze energia mult mai uşor. În general, după cum explică instructorul de Tao Curativ Michael Winn: „Cu cât o femeie atinge şi mângâie întregul corp al bărbatului, ajutându-l astfel să se focalizeze într-o mai mică măsură exclusiv asupra penisului, cu atât acesta îşi va putea deplasa mai uşor energia din zona genitală către celelalte părţi ale corpului”. Circularea energiei dumneavoastră vă poate ajuta să vă intensificaţi orgasmele şi să vă dinamizaţi. Această circulaţie este deopotrivă favorabilă atingerii unei mai mari intimităţi între dumneavoastră, facilitându-vă astfel accesul la un extaz reciproc împărtăşit.

Tehnicile pe care le-am descris sunt esenţiale în a vă ajuta partenerul să îşi păstreze calmul atunci când sunteţi

transportaţi în sfere amoroase extatice şi când faceţi dragoste frenetic şi pasional. Puteţi utiliza de asemenea şi alte metode, de ordin mai mecanic, care îl pot ajuta pe bărbat să evite ejacularea.

APĂSAREA. Tehnica *apăsării* a fost iniţial pusă la punct cu intenţia de a-i ajuta pe bărbaţii care suferă de ejaculare „precoce" (dacă partenerul dumneavoastră ejaculează rapid, citiţi amândoi secţiunea intitulată „Atâta vreme cât nu s-a sfârşit... nu s-a sfârşit: eliminarea ejaculării precoce" din capitolul opt). Tehnica contracţiei este destul de simplă: în momentul în care partenerul dumneavoastră se apropie de ejaculare, apăsaţi cu degetul baza inferioară a penisului său. O altă metodă constă în a-i prinde penisul ca pe un ghidon de bicicletă, apăsând cu degetul mare extremitatea acestuia (vezi fig. 8 b, de la pagina). Puteţi de asemenea să îi strângeţi baza penisului între degetul mare pe de o parte şi arătătorul şi degetul mijlociu pe de altă parte. Toate aceste metode îl vor ajuta pe partenerul dumneavoastră să îşi diminueze impulsul de ejaculare, ghidându-i simultan energia sexuală în afara penisului şi a ansamblului aparatului său genital.

Problema acestei tehnici a contracţiei constă în faptul că ea întrerupe actul sexual, obligându-l pe partenerul dumneavoastră să se retragă. Altă dată, femeile care practicau Tao ştiau să îşi utilizeze muşchiul vaginal (numit astăzi muşchiul PC) pentru a contracta extremitatea penisului partenerului lor şi a-l ajuta astfel să evite ejacularea. Dacă doriţi să le urmaţi exemplul şi să încercaţi această tehnică, citiţi secţiunea intitulată „Întărirea muşchiului sexual", descrisă ulterior în acest capitol.

APĂSAREA. Înţelepţii taoişti au descoperit un punct situat în zona perineului, numit Punctul de Un Milion de Dolari, pe care l-au considerat extrem de util pentru a-i ajuta pe bărbaţi să îşi blocheze ejacularea. Acesta se

numea la origine Punctul de Un Milion de Taleri de Aur, deoarece acesta era preţul ce trebuia plătit unui maestru taoist pentru ca acesta să accepte să îi dezvăluie locul de amplasament. Punctul de Un Milion de Dolari este situat cu puţin înaintea anusului (vezi fig. 2). Veţi găsi de regulă în acest loc o uşoară adâncitură. Dacă partenerul dumneavoastră apasă cu degetul acest punct contractându-şi simultant muşchiul PC, el îşi poate bloca procesul de ejaculare, focalizându-şi simultan atenţia şi întrerupând reflexul ejaculatoriu. Este important să ştiţi ce face el în momentul în care începe să-şi apese zona perineului în timp ce face dragoste. Dacă vă cunoaşteţi bine corpul dumneavoastră şi pe cel al partenerului dumneavoastră şi dacă aveţi deja o experienţă amoroasă îndelungată împreună, puteţi să îl ajutaţi să îşi blocheze ejacularea, apăsând punctul respectiv dumneavoastră înşivă, chiar în timpul raporturilor sexuale. Pentru aceasta, este necesar să apăsaţi cu degetul suficient de mult pentru ca acesta să penetreze până la prima articulaţie. Presiunea trebuie să fie fermă (dar nu excesivă) şi regulată, timp de o clipă sau două.

Dacă a depăşit punctul de non-retur, partenerul dumneavoastră poate totuşi să preseze asupra acestui punct, contractându-şi simultan muşchiul PC pentru a împiedica ieşirea spermei şi a evita astfel pierderea tuturor hormonilor şi substanţelor nutritive pe care le conţine aceasta (am descris motivele pentru care este de dorit ca bărbatul să evite pierderea spermei în capitolul unu). Este preferabil ca această operaţie ceva mai complexă, pe care am numit-o Blocajul Digital, descrisă în capitolul trei, să fie făcută de bărbat, dar este bine să ştiţi şi dumneavoastră ce anume se întâmplă. Dacă bărbatul utilizează Blocajul Digital pentru a-şi conserva sperma, el îşi va pierde totuşi erecţia, dar oricum, aceasta va reveni mult mai rapid decât de obicei. Este de reţinut că Blocajul

Digital nu trebuie considerat o formă de contracepţie sau de evitare a răspândirii bolilor cu transmisie sexuală, căci o anumită cantitate de spermă se poate scurge totuşi atunci când este utilizată tehnica.

Puteţi apăsa de asemenea cu degetul Punctul de Un Milion de Dolari într-o manieră ritmică, acţiuni care se aseamănă contracţiilor prostatei în timpul orgasmului şi care poate fi extrem de agreabilă pentru partenerul dumneavoastră Totuşi, această presiune ritmică *nu trebuie* utilizată atunci când acesta se apropie de punctul de non-retur, căci ea riscă să ducă inevitabil la ejaculare.

ÎNDEPĂRTAREA. Având în vedere că testiculele partenerului dumneavoastră trebuie să se apropie de corp pentru ca ejacularea spermei să poată avea loc, acţiunea opusă, de tragere şi îndepărtare a testiculelor de corp poate amâna ejacularea. Puteţi să îl ajutaţi pe bărbat trăgându uşor de testiculele sale şi îndepărtându-le astfel de corp. Formaţi un fel de inel din degetul mare şi arătător, aşa cum aţi făcut mai devreme, când l-aţi ajutat să îşi menţină erecţia. În loc să strângeţi baza penisului, de data aceasta veţi prinde între degete testiculele sale (vezi fig. 9). Trageţi apoi cu fermitate în jos (nu uitaţi că testiculele unui bărbat sunt extrem de sensibile şi trebuie manevrate cu cea mai mare prudenţă).

Cu cât vă veţi susţine mai mult partenerul în practica sa, cu atât aceasta va deveni mai uşoară, iar calitatea relaţiilor dumneavoastră de cuplu se va ameliora. Ca femeie, capacitatea dumneavoastră sexuală este în mod natural mai mare decât cea a partenerului dumneavoastră. Taoiştii compară excitaţia sexuală a unui bărbat cu focul, iar pe aceea a unei femei cu apa. Focul se aprinde uşor, dar poate fi stins la fel de uşor. Apa are nevoie de o perioadă de timp pentru a ajunge la stadiul de fierbere, dar rămâne caldă mult mai mult timp. Apa este întotdeauna mai puternică decât focul, căci ea poate să-l

stingă cu uşurinţă. Taoiştii i-au învăţat pe bărbaţi cum pot rezista suficient de mult timp pentru a trezi dorinţele partenerelor lor, aducându-le la stadiul de fierbere. Această capacitate reprezintă fundamentul satisfacţiei sexuale pentru amândoi partenerii. Puteţi nu numai să-l ajutaţi pe iubitul dumneavoastră să îşi controleze focul, ci să învăţaţi deopotrivă să treziţi propria dumneavoastră dorinţă până la stadiul de fierbere. Indiferent dacă vă aflaţi la ora actuală într-un stadiu preorgasmic, orgasmic sau multiorgasmic, lucrul cel mai important pe care îl puteţi face pentru dumneavoastră şi pentru partenerul dumneavoastră constă în a vă cultiva propria sexualitate, descoperindu-i adevărata amplitudine şi realizând potenţialul dumneavoastră plenar de savurare a plăcerii.

Faceţi totul pentru a deveni multiorgasmică

Spre deosebire de orgasmul masculin, care a fost puţin studiat, orgasmul feminin a făcut subiectul a nenumărate lucrări în decursul ultimilor o sută de ani, majoritatea redactate chiar de bărbaţi (am descris aceste cercetări şi concluziile cele mai importante ale lor în secţiunea intitulată „Orgasmul ei" din capitolul patru). În Occident, această chestiune a generat o mare controversă referitoare la natura exactă a orgasmului feminin: vaginal, clitoridian sau o combinaţie a celor două. Din nefericire, o mare parte din aceste investigaţii au constat doar într-o tentativă de definire a orgasmului feminin „ideal". Părerea noastră, similară cu cea a sexologilor Hartman, Fithian şi Campbell, este că fiecare femeie posedă o structură orgasmică care îi este individuală şi pe care am putea-o califica drept amprenta digitală orgasmică. Mai mult, chiar şi în cazul aceleiaşi femei, fiecare orgasm are caracteristici proprii, senzaţii şi nivele de satisfacţie specifice (cu cât bărbaţii vor reuşi într-o mai mare măsură să îşi depăşească orgasmul ejaculatoriu de tip „marele Big Bang" cu atât ei vor descoperi că şi femeile pot avea o mare varietate de

orgasme diferite).

În ceea ce priveşte orgasmele genitale ale femeilor, cercetările cele mai recente sugerează că în realitate, ele sunt generate în principal de doi nervi diferiţi: nervul genital, care merge de-a lungul clitorisului, şi nervul pelvian, care parcurge distanţa dintre vagin şi uter (vezi fig. 30). Faptul că există doi nervi distincţi explică de ce numeroase femei resimt diferit orgasmele clitoridiene faţă de cele vaginale, iar faptul că cei doi nervi se împletesc la nivelul coloanei vertebrale ar putea explica de ce anumite femei au orgasme „mixte". Potrivit taoiştilor, orgasmele genitale, indiferent dacă sunt clitoridiene, vaginale sau combinate, nu reprezintă decât punctul de plecare. Taoiştii ştiau dintotdeauna că femeile pot simţi pulsaţii şi plăceri orgasmice în orice parte a corpului: clitorisul, vaginul, creierul şi chiar organele interne.

Clitorisul femeii

Circa 70% dintre femei au nevoie de un anumit grad de stimulare a clitorisului înainte de a putea avea un orgasm, poate din cauza faptului că nervul genital care străbate clitorisul posedă mai multe terminaţii nervoase decât nervul pelvian de la nivelul vaginului. În majoritatea poziţiilor amoroase, bărbatul stimulează direct partea ce mai sensibilă a penisului său, extremitatea, în timp ce femeia nu primeşte decât o stimulare indirectă a părţii celei mai erogene a anatomiei sale sexuale, clitorisul.

Dacă vă veţi încuraja partenerul, aşa cum o facem noi în această carte, să vă stimuleze clitorisul în timp ce faceţi dragoste, acest lucru vă va ajuta să deveniţi mai orgasmică. Această practică vi se va părea poate uşor stângace la început, atâta vreme cât iubitul dumneavoastră va mai avea încă dificultăţi în a coordona ritmul degetelor cu cel al şoldurilor sale, dar ea se va integra curând într-o manieră armonioasă şi satisfăcătoare în raporturile dumneavoastră amoroase. Puteţi de

asemenea să îl ajutaţi ghidându-i mâna în locul pe care îl doriţi, şi chiar utilizându-vă degetele pentru a le presa pe ale sale asupra clitorisului dumneavoastră, ceea ce îi va permite să cunoască precis locul şi intensitatea presiunii care vă dă cea mai mare satisfacţie. Dacă sunteţi o femeie vaginală, este posibil să nu doriţi sau să nu aveţi nevoie de o stimulare clitoridiană constată în timp ce faceţi dragoste. Mâna dumneavoastră o poate ghida pe cea a partenerului în funcţie de senzaţiile pe care le procură cea mai mare plăcere la un moment dat.

Anumite femei sunt prea pudice pentru a îndrăzni să solicite ceea ce doresc, dar numeroase studii au demonstrat că femeile care îndrăznesc să ceară şi să le arate partenerilor lor ceea ce doresc, obţin mult mai mult. Pasivitatea şi reticenţa pe plan sexual a femeilor nu reprezintă decât o moştenire anacronică a atitudinilor din epoca victoriană. Nimic nu este mai excitant pentru un bărbat decât o parteneră activă şi pasională. Potrivit taoiştilor, pasivitatea şi activitatea reprezintă aspecte complementare ale oricărei sexualităţi, deopotrivă masculină şi feminină.

Uneori, mijlocul cel mai facil de a vă ajuta pe dumneavoastră înşivă să atingeţi orgasmul constă în a strânge coapsele sau în a vă atinge direct clitorisul în timp ce faceţi dragoste. Veţi fi surprinsă poate să aflaţi că în pofida ideii potrivit căreia bărbaţii pot ajunge la orgasm mult mai rapid decât femeile în timpul raporturilor sexuale, s-a demonstrat că femeile pot avea un orgasm la fel de rapid dacă îşi cultivă singure plăcerea erotică. Potrivit unui studiu asupra femeilor multiorgasmice realizat de către cercetătorii în sexologie de la Universitatea din Wisconsin, femeile erau mult mai stimulate să „amplifice stimularea clitoridiană în timpul raporturilor sexuale printr-o presiune a coapselor sau masturbându-se”. Aceste femei multiorgasmice aveau o

tendinţă mai mare să aprecieze mângâierea sânilor lor şi sărutarea sfârcurilor, precum şi stimulările sexuale bucale, fantasmele sexuale, literatura şi filmele erotice, precum şi preferinţa pentru partenerii sensibili, care să ştie să le asculte nevoile şi cu care să poată comunica cu uşurinţă. Studiul a conchis că femeile nu devin multiorgasmice întâmplător. Ele aleg anumite tehnici care le maximizează plăcerea şi despre care vorbesc cu partenerii lor.

Numeroase femei se ruşinează să îşi ofere plăcere în prezenţa iubiţilor lor, soţi sau amanţi, şi chiar atunci când sunt singure. Această anxietate este de înţeles, dată fiind aura de oroare generală care învăluie masturbarea în societatea noastră. Dacă aveţi probleme de această natură, citiţi secţiunea intitulată „Oferirea plăcerii sau autocultivarea" din capitolul trei. Ne vom mulţumi să reamintim aici că aceasta este o manieră sănătoasă şi importantă de cultivare a propriei dumneavoastră sexualităţi care completează relaţiile sau le înlocuieşte. *Sexualitatea umană* o carte publicată de Asociaţia Medicală Americană (şi menţionată în capitolul trei), afirmă că femeile au mai des tendinţa de a-şi oferi singure plăceri erotice pe măsură ce îmbătrânesc. Cu cât vă veţi asuma un rol mai activ în a vă oferi singură plăceri, cu atât mai mari vor fi şansele dumneavoastră de a realiza un potenţial sexual complet. Pentru a relua cuvintele unei femei de afaceri în vârstă de peste cincizeci de ani, „în viaţă, fiecare este responsabil pentru propriul său orgasm".

Există doi factori care influenţează în general capacitatea unei femei de a avea orgasme vaginale, clitoridiene sau mixte: sensibilitatea Punctului G sau a altor puncte şi forţa muşchiului PC.

Punctul G şi alte puncte sensibile

Aţi auzit probabil vorbindu-se despre un loc situat undeva în interiorul vaginului dumneavoastră şi care,

atunci când este atins, poate înnebuni orice femeie. Este cunoscut de regulă sub numele de *Punctul G*, numit astfel în onoarea medicului Ernest Grafenberg, care l-a descris pentru prima oară în 1950. Mai recent, el a fost denumit *Punctul de declanşare internă* sau *Buretele uretral*. Deşi ideea nu este nouă, ea rămâne încă destul de controversată, căci anumite femei îl descoperă, în timp ce altele nu. O teorie actuală susţine că Punctul G este situat la încrucişarea mai multor glande, canale, vase sanguine şi terminaţii nervoase care înconjoară uretra femeii.

UNDE SE GĂSEŞTE ACEST PUNCT CU EXACTITATE? Majoritatea femeilor care l-au descoperit îl situează la circa 4 – 5 cm în interiorul vaginului, pe peretele superior anterior, chiar în spatele osului pubian (vezi fig. 18, de la pagina).

Dacă nu sunteţi excitată, Punctul G este dificil de găsit. Dacă este stimulat, el se poate inflama atingând dimensiunea unei monezi de cincizeci de centime sau mai mult, proeminentă pe peretele vaginal. Alan şi Donna Brauer consideră că momentul care succede imediat după orgasm este cel mai potrivit pentru a-l descoperi: „El este deja puţin umflat şi sensibil, dând senzaţia de a fi striat sau alcătuit din umflături minuscule”. Cei doi cercetători recomandă mângâierea acestui punct (sau solicitarea partenerului de a face acest lucru) într-un ritm de circa o mângâiere pe secundă şi încercarea unor presiuni mai mari sau mai mici. Momentul cel mai favorabil pentru a stimula Punctul G este cel care precede cu puţin orgasmul: într-adevăr în momentul în care sunteţi cel mai excitată aveţi şansa cea mai mare de a aprecia această stimulare.

Este bine de ştiut că anumite femei resimt la început o uşoară senzaţie neplăcută sau o nevoie de a urina atunci când Punctul G le este stimulat. Acest lucru este perfect normal. Dacă vi se întâmplă aşa ceva, soţii Brauer sugerează să diminuaţi presiunea sau să îi solicitaţi

partenerului o mai mare delicateţe. Poate dura circa un minut până când senzaţia de disconfort sau aparenta nevoie de urinare sunt înlocuite de senzaţii agreabile. Dacă vă temeţi că veţi urina, este mai bine să o faceţi înainte de a merge în dormitor, sau să încercaţi să găsiţi Punctul G în timp ce vă aflaţi la toaletă, ceea ce vă va permite să vă asiguraţi că vezica dumneavoastră este într-adevăr goală.

În poziţia cea mai obişnuită, faţă în faţă, numită şi a misionarului, penisul partenerului dumneavoastră trece în întregime de-a lungul Punctului G. Lui îi va fi mult mai uşor să îl stimuleze dacă vă alungiţi pe burtă şi dacă el vă penetrează pe la spate, sau dacă dumneavoastră vă aflaţi deasupra, postură în care puteţi să vă poziţionaţi pentru a obţine o cât mai mare plăcere sexuală. Penetrările superficiale sunt de asemenea cele care convin cel mai bine acestui tip de stimulare. Totuşi, mijloacele cele mai directe sau mai eficace de a atinge la început Punctul G sunt degetele (ale dumneavoastră sau ale lui).

Anumite femei susţin că punctele cele mai sensibile se situează la jumătatea drumului către spatele vaginului de-a lungul pereţilor acestuia. În aceste puncte există intersecţii nervoase, ceea ce poate explica sensibilitatea lor la presiune. Alte femei susţin că cea mai sensibilă parte a lor este fundul vaginului. În timp ce partenerul dumneavoastră învaţă să penetreze profund şi superficial în diferite direcţii (ceea ce noi numim *înşurubare*), el va putea stimula aceste puncte diferite, precum şi altele care vă aparţin numai dumneavoastră

Atunci când fac dragoste în poziţia superioară, majoritatea femeilor învaţă să se orienteze şi să îşi pivoteze bazinul astfel încât să dirijeze penisul partenerului lor către zonele cele mai sensibile ale vaginului. După cum afirmam în capitolul cinci, această poziţie presupune numeroase avantaje, iar aceasta nu

numai pentru femei, căci atunci când se află dedesubt, bărbaţii pot atinge mult mai uşor orgasmele multiple. Poziţia are deopotrivă şi o serie de dezavantaje, îndeosebi a unghiului de penetrare care vă poate da impresia că penisul partenerului dumneavoastră s-a scurtat cu doi sau trei centimetri. Pe de altă parte, în această poziţie partenerul dumneavoastră va avea dificultăţi mai mari să îşi menţină erecţia o vreme mai îndelungată, datorită gravitaţiei care are tendinţa de a retrage sângele din penisul său. Atunci când femeile se află dedesubt, ele nu îşi dau de multe ori seama că îşi pot pivota activ bazinul, şi îndeosebi sacrumul, pentru a ghida astfel penisul partenerului lor către punctele cele mai sensibile ale vaginului. Dacă veţi învăţa să practicaţi amândoi twist cu bazinul, vă va fi uşor să dansaţi „cele patru sute de lovituri" (pentru o descriere mai detaliată a poziţiilor amoroase, citiţi secţiunea numită „Poziţii pentru plăcere şi sănătate" din capitolul cinci).

Muşchiul sexual al femeii

Muşchiul dumneavoastră sexual, numit şi pubo-coccigian (dar mai cunoscut pur şi simplu sub numele de „muşchiul PC"), este o fâşie musculară care leagă osul pelvian în partea din faţă cu coccisul în partea din spate (vezi fig. 31), înconjurând uretra, vaginul şi anusul. El formează o centură care susţine nu numai uterul, trompele fallopiene şi ovarele, ci şi toate organele dumneavoastră interne. Dacă muşchiul dumneavoastră PC nu este suficient de puternic, organele dumneavoastră nu vor avea o susţinere suficientă, ceea ce va genera lăsarea lor în jos.

Muşchiul PC serveşte de asemenea la retenţia urinei: aceasta este de altfel calea cea mai uşoară prin care femeile îl pot identifica. Pe de altă parte, pentru a nu se rupe în timpul naşterii, muşchiul perineal trebuie să fie deopotrivă puternic şi flexibil. Stresul naşterii îl poate totuşi slăbi. După cum explică dr. Angela Shen, acupunctor

şi instructor de Tao Curativ: „Îndeosebi după naştere, femeia are tendinţa să obosească mai uşor; ea nu mai resimte aceeaşi plăcere atunci când face dragoste. Deşi acest lucru nu este valabil pentru toate femeile, el reprezintă totuşi o constantă în majoritatea cazurilor”. *Kung-fu sexual* le poate permite femeilor să îşi regăsească rapid energia şi vitalitatea sexuală după naştere.

Importanţa muşchiului PC a fost descoperită în Occident în timpul anilor ’40 de către Arnold Kegel, un ginecolog. Acesta a pus la punct faimoasele exerciţii Kegel, care au ajutat numeroase femei să îşi controleze vezicile şi să nască mai uşor. Ulterior, femeile au început să utilizeze aceste exerciţii pentru a-şi amplifica dorinţa sexuală, pentru a-şi intensifica orgasmele şi pentru a deveni multiorgasmice. Dr. Shen subliniază: „Graţie practicării acestor exerciţii, toate femeile îşi pot amplifica intensitatea orgasmelor, sporind simultan numărul şi frecvenţa acestora”.

Descoperiţi-vă muşchiul PC

Maniera cea mai uşoară de a descoperi muşchiul PC constă în a întrerupe fluxul de urină contractând muşchii bazinului următoarea dată când mergeţi la toaletă. Asiguraţi-vă atunci că stomacul şi muşchii coapselor rămân relaxate. Tot ce aveţi de făcut este să izolaţi muşchiul PC. Dacă acesta este puternic, ar trebui să puteţi opri fluxul de urină care curge, lăsându-l apoi să pornească din nou. Dacă acest exerciţiu vi se pare dificil, iar în timpul contracţiei continuă să picure puţină urină, rezultă că muşchiul dumneavoastră PC este încă slab. Nu aveţi niciun motiv să vă îngrijoraţi: el poate fi întărit rapid prin antrenament. Dacă blocaţi şi relansaţi cu uşurinţă jetul de urină, rezultă că muşchiul dumneavoastră PC este suficient de puternic. Totuşi, plăcerea dumneavoastră sexuală şi starea dumneavoastră de sănătate se vor amplifica considerabil dacă veţi practica exerciţiile PC.

Întărirea acestui muşchi nu permite numai să vă ameliorați viaţa sexuală, ci şi să evitaţi eventualele probleme ale vezicii (sau să le vindecaţi pe acelea de care suferiţi deja). Este posibil ca această întrerupere a jetului de urină să provoace la început o senzaţie de gâdilare. Ea reprezintă o reacţie perfect normală, care va dispărea în decursul a câteva săptămâni, exceptând cazul în care aveţi o infecţie dintr-un motiv oarecare: în acest caz este recomandabil să consultaţi un medic şi să rezolvaţi această problemă înainte de a relua practica. Dacă simţiţi o stare de oboseală generală, aceasta se datorează faptului că muşchiul dumneavoastră are nevoie de antrenament.

Exerciţiul 1 pentru parteneră

Oprirea jetului

1. Expiraţi lent şi cu forţă, expulzând urina.

2. Inspiraţi şi contractaţi muşchiul PC pentru a întrerupe jetul de urină (asiguraţi-vă că stomacul şi muşchii coapselor sunt relaxate).

3. Expiraţi şi reîncepeţi să urinaţi.

4. Repetaţi etapele 2 şi 3 de patru sau cinci ori, sau până când aţi terminat de urinat.

Exerciţiul 2 pentru parteneră

Muşchii PC

1. Inspiraţi în timp ce vă concentraţi asupra bazinului.

2. În timp ce expiraţi, contractaţi în acelaşi timp muşchiul PC şi muşchii circulari din jurul ochilor şi ai gurii.

3. Inspiraţi şi relaxaţi-vă, destinzând toţi muşchii.

4. Repetaţi contracţia muşchilor pe inspiraţie şi relaxarea lor pe expiraţie, de 9 până la 36 de ori.

Întărirea muşchiului sexual

În Occident există o mare varietate de exerciţii pentru a întări muşchiul PC. Majoritatea dintre acestea nu

reprezintă decât adaptări ale tehnicii originale a lui Kegel. Toate vă învaţă să contractaţi, iar apoi să destindeţi muşchiul PC, singurele care variază fiind frecvenţa şi numărul de repetiţii. Exerciţiul muşchiului PC se inspiră dintr-o tehnică taoistă tradiţională. El are la bază faptul că muşchii circulari ai corpului (cei ai ochilor, ai gurii, ai perineului şi ai anusului) sunt legaţi. Atunci când contractaţi muşchii care înconjoară ochii şi gura, puteţi amplifica simultan forţa muşchilor PC.

Deşi această contracţie a muşchilor feţei, ochilor şi buzelor vă ajută să contractaţi simultan muşchiul PC din jurul vaginului, ceea ce contează mai mult în acest antrenament este să contractaţi şi să relaxaţi succesiv muşchiul PC cât de des posibil, lucru pe care îl puteţi face practic oriunde, când conduceţi, când priviţi la televizor, când trimiteţi un fax, în timpul unei şedinţe plicticoase. Spre exemplu, puteţi număra contracţiile în timp ce semaforul este roşu sau puteţi menţine o singură contracţie până când acesta trece pe culoarea verde. De asemenea, puteţi efectua aceste contracţii ale muşchiului PC oricând doriţi, fără să fiţi obligată să contractaţi în acelaşi timp ochii şi buzele.

Urmăriţi să faceţi acest exerciţiu de cel puţin două-trei ori pe zi, sau oricât de des doriţi. La început el vă va genera o anumită stare de oboseală, la fel ca şi oricare alt exerciţiu fizic. Nu forţaţi; mulţumiţi-vă să creşteţi numărul de repetiţii în mod gradat. Regularitatea contează mai mult decât cantitatea. Un mod prin care exerciţiul poate deveni o practică cotidiană constă în a-l lega de anumite evenimente zilnice, spre exemplu, de trezirea de dimineaţă, efectuarea unui duş sau alungirea în pat, seara, înainte de a adormi. O manieră încă şi mai eficace de a vă întări muşchiul PC constă în a-l contracta în jurul unui obiect rezistent: degetul dumneavoastră, cel al partenerului dumneavoastră, un aparat de vibromasaj, sau

penisul iubitului dumneavoastră. Rezistenţa vă va ajuta să strângeţi mai bine acest muşchi. Spre exemplu, încercaţi să strângeţi mai întâi pumnul. Veţi observa că nu puteţi să-l strângeţi decât până la un punct, dar dacă veţi încerca să-l strângeţi în jurul unui deget sau două de la cealaltă mână, contracţia va fi mult mai puternică. Acelaşi principiu este adevărat şi pentru muşchiul PC.

Dacă practicaţi împreună cu un partener, veţi putea să contractaţi muşchiul PC în jurul degetului sau penisului acestuia şi el vă va putea spune dacă muşchiul PC este suficient de dezvoltat. Dacă faceţi dragoste, fiecare dintre dumneavoastră puteţi alterna rând pe rând contracţia muşchiului PC. În timp ce dumneavoastră contractaţi muşchiul, strângeţi-i penisul, amplificând astfel senzaţiile dumneavoastră şi ale sale. Atunci când vine rândul lui, el îşi poate întări erecţia în interiorul vintrei dumneavoastră, stimulând simultan şi Punctul G. O altă practică extrem de agreabilă constă în a relaxa muşchiul PC în timp ce vă apropiaţi unul de celălalt şi în a-l contracta atunci când vă separaţi. Aceasta amplifică senzaţia de sugere, extrem de excitantă deopotrivă pentru el ca şi pentru dumneavoastră

Întărirea ansamblului vaginal

În China, femeile utilizau un ou de piatră pentru a-şi întări muşchiul PC şi muşchiul vaginal. După părerea noastră, o piatră de jad în formă de ou este ideală pentru acest exerciţiu. Pompele PC vor întări cu siguranţă muşchiul dumneavoastră PC într-o manieră considerabilă, dar puteţi accelera încă şi mai mult acest proces folosind un ou de piatră, pentru a crea o rezistenţă. În Occident, medicii prescriu astăzi exerciţii care folosesc greutăţi din oţel inoxidabil, numite *tampoane-balast,* pentru a întări muşchii pelvieni ai femeilor, îndeosebi pentru cele care au dificultăţi în a-şi controla vezica, mai ales după naştere. Oricum, naşterea unui copil şi sănătatea bazinului nu sunt singurele indicaţii pentru această practică a exerciţiului

oului. Femeile taoiste o folosesc de mii de ani pentru a-şi spori controlul muşchiului vaginal şi pentru a cunoaşte o mai mare plăcere atunci când fac dragoste, plăcere împărtăşită şi de iubiţii lor.

Practica oului de jad este destul de simplă. Inseraţi un ou lubrifiat în interiorul vaginului (în maniera unui tampon igienic), şi faceţi-l să urce şi să coboare, punând la lucru muşchii din această regiune. Uneori nu veţi mai simţi deloc oul atunci când acesta este profund înserat, dar aceasta nu vă va împiedica să îl faceţi să urce şi să coboare, strângând perineul şi vaginul pentru a-i imprima mişcarea de ridicare, apoi împingând către în jos (ca şi cum ar fi vorba de o mişcare intestinală) pentru a-l face să coboare din nou (vezi fig. 32). Veţi putea strânge apoi perineul şi vaginul o dată în plus pentru a-l face să urce, expulzându-l apoi în afară. Exerciţiul poate fi practicat timp de două minute.

Instructorul de Tao Curativ Marcia Kerwit explică cum poate fi preparat şi întreţinut un ou de jad: „După ce aţi adus oul acasă, trebuie să începeţi prin a-l steriliza, fie prin fierbere, fie lăsându-l timp de 10 minute într-o soluţie care conţine o parte Apă de Javel, şi zece părţi de apă. Clătiţi-l apoi bine. Nu va fi nevoie să sterilizaţi oul decât prima oară, înainte de a vă folosi de el. Ulterior, va fi suficient să îl clătiţi cu săpun şi apă după fiecare folosire, sau să îl lăsaţi într-o soluţie de apă cu oţet”.

Puteţi comanda un asemenea ou de la Centrul de Tao Curativ (vezi adresele de la sfârşitul lucrării); un asemenea ou conţine o găurică interioară prin care puteţi trece un fir dentar, a cărui extremitate va rămâne în afara vaginului, astfel încât la sfârşitul exerciţiului să îl puteţi scoate cu uşurinţă, ca şi cum ar fi vorba de un tampon igienic. Există şi un alt avantaj în a vă servi de un ou găurit prin care aţi trecut un fir dentar, şi anume, acela că atunci când simţiţi urcând şi coborând oul în interiorul vaginului, veţi simţi

simultan şi deplasarea firului, ceea ce va amplifica senzaţia dumneavoastră şi vă va permite să ştiţi cât de profund sau de superficial este infiltrat oul (detalii suplimentare asupra exerciţiului oului şi altor practici de *kung-fu sexual* pentru femei pot fi găsite în lucrarea *Tao al iubirii regăsite: energia sexuală feminină*, vezi anexa).

Exerciţiul 3 pentru parteneră

Întărirea ansamblului vaginului

1. Inseraţi în vagin „un ou de piatră", în timp ce vă aflaţi culcată (dacă nu vă simţiţi suficient de lubrifiată, puteţi hidrata „oul" cu apă, salivă, sau cu un lubrifiant solubil în apă).

2. Contractaţi muşchiul PC, făcând oul să intre în interiorul vaginului, apoi împingeţi uşor pentru a-l aduce din nou către deschizătura acestuia.

3. Repetaţi mişcarea de du-te-vino de 9, 18 sau 36 de ori.

4. După ce aţi terminat, împingeţi cu forţă pentru a expulza oul.

A GĂSI CALEA

Şi dacă...

OUL MEU A RĂMAS ÎNFUNDAT. Dacă utilizaţi un ou *fără fir,* acesta vă poate da uneori impresia că s-a înfundat. Într-o asemenea situaţie, ceea ce contează cel mai mult este să evitaţi panica. Nu uitaţi că oul nu poate merge prea departe. Cu calm, verificaţi dacă vaginul dumneavoastră vă dă impresia de a fi sec în interior. Dacă acesta este cazul, puteţi să vă folosiţi degetul pentru a introduce puţin lubrifiant (pe bază de apă) în interiorul vaginului şi în jurul deschizăturii sale. Adoptaţi o poziţie pe vine sau aşezaţi-vă pe toaletă, împingând muşchii interiori către în jos pentru a expulza oul. Dacă acesta refuză să iasă, puteţi încerca să săriţi de sus în jos şi să râdeţi. Reluaţi apoi poziţia pe vine şi

împingeţi în jos. Dacă nici această tehnică nu merge, continuaţi în mod normal cu activităţile dumneavoastră de peste zi. Aceasta va da muşchilor dumneavoastră timpul pentru a se destine şi este foarte probabil că oul va începe să coboare singur, ceea ce va permite să-l expulzaţi mai uşor. În fine, puteţi însera degetul (încă şi mai bine ar fi ca un prieten sau partenerul dumneavoastră să îşi însereze degetul lui) şi să scoateţi oul pe această cale. Această metodă nu poate da greş, dar dacă continuaţi totuşi să aveţi probleme, apelaţi la un instructor de Tao Curativ. Oricum, dacă veţi utiliza un ou găurit la care aţi ataşat un fir, nu veţi avea niciodată acest tip de probleme.

OUL MEU ARE UN MIROS CAM CIUDAT ATUNCI CÂND ÎL SCOT. Dacă secreţiile dumneavoastră au un miros neobişnuit, este posibil să suferiţi de o infecţie vaginală. Aceasta nu se datorează utilizării oului, dar oricum vă recomandăm să nu practicaţi exerciţiul cu oul (de altfel nici Marea Aspiraţie) înainte ca infecţia să se fi vindecat. Există numeroase remedii extrem de simple, care pot fi preparate acasă, împotriva infecţiilor vaginale. Consultaţi în acest sens o persoană care lucrează la o clinică pentru femei sau la un medic.

Aşa cum vă puteţi da seama, practica acestor exerciţii şi întărirea muşchiului PC într-o manieră generală declanşează uneori o stare de excitaţie sexuală. De altfel, exerciţiile de dezvoltare a muşchiului PC au drept scop realizarea şi atingerea plenară a potenţialului dumneavoastră orgasmic, iar dacă partenerul dumneavoastră este la rândul lui un bărbat multiorgasmic, nu ar trebui să aveţi dificultăţi în a vă satisface dorinţele, chiar dacă acestea au căpătat o amploare nouă. Dacă nu aveţi un iubit sau

dacă partenerul dumneavoastră nu este prezent, aveţi opţiunea de a vă oferi singură plăcerea erotică sau de a recurge la exerciţiul Marii Aspiraţii, descris ulterior în acest capitol, pentru a difuza energia sexuală din zona organelor genitale către restul organismului, unde va putea să vă dinamizeze şi să vă întinerească.

Orgasmele vaginale şi uterine profunde

Aşa cum am menţionat mai sus, femeile posedă doi nervi sexuali diferiţi: cel genital, legat de clitoris şi de pielea înconjurătoare, şi cel pelvian, legat de vagin şi de uter. Cu puţin antrenament, femeile îşi pot trezi senzaţiile interioare, simţind profunde contracţii vaginale şi uterine. O femeie multiorgasmică îşi descria astfel experienţa: „La început, practicam singură. Îmi contractam şi îmi relaxam succesiv muşchii vaginali, deplasând apoi aceste contracţii din ce în ce mai sus către uter. În curând, aceste contracţii au început să devină involuntare în timp ce făceam dragoste. Era cu adevărat uluitor”.

Aceste orgasme extrem de plăcute şi de puternice le erau foarte familiare femeilor chineze care practicau Tao şi care îşi putea controla muşchii vaginali şi uterini graţie practicii exerciţiului cu oul de piatră. În anii ’80, soţii Brauer au studiat aceste contracţii profunde „de împingere către exterior”, pe care le-au calificat drept „reacţii sexuale extinse”. Bazându-se pe înregistrarea impulsurilor electrice ale creierului (electroencefalograme), cei doi au remarcat chiar că undele cerebrale ale unei femei în timpul unui orgasm uterin sunt asemănătoare cu cele ale persoanelor aflate în stări profunde de meditaţie. Taoiştii au sfătuit întotdeauna femeile să se ajute singure în a experimenta aceste orgasme incredibil de intense, dezvoltând o cunoaştere şi o sensibilitate mai mare a muşchilor lor vaginali şi uterini profunzi.

Circularea energiei sexuale

Dacă veţi învăţa să puneţi în mişcare energia, veţi putea extinde şi difuza orgasmele dumneavoastră de-a lungul întregului corp. Dr. Angela Shen explică: „Dacă ascensionaţi energia înainte şi în timpul orgasmului, acesta va deveni mai intens şi va dura mai mult timp. Veţi rămâne astfel mai puţin obosită după orgasm”. Circularea energiei sexuale irigă ansamblul corpului cu o forţă curativă şi vă permite să experimentaţi raporturi sexuale cu adevărat extatice împreună cu partenerul dumneavoastră Această capacitate de a circula energia sexuală reprezintă fundamentul unei sexualităţi transcendente şi a unei sănătăţi vibrante (dacă ejaculaţi, este încă şi mai important să vă antrenaţi în a conserva şi circula această energie, căci în caz contrar, veţi sfârşi prin a rămâne golită de energie).

Exerciţiul Marii Contracţii pentru Femei (exerciţiul 5 pentru parteneră) vă va ajuta să circulaţi energia sexuală în restul corpului. Numeroase femei ajung să aspire energia în sus fără prea mult antrenament. Un adept al orgasmului multiplu îşi amintea: „Fără nici cel mai mic antrenament sau experienţă a meditaţiei, iubita mea a reuşit să-şi ascensioneze instinctiv energia de-a lungul corpului, aşa cum numai femeile pot să o facă”.

Exerciţiul 4 pentru parteneră

Aprofundarea orgasmelor

01. Închideţi ochii şi vizualizaţi-vă uterul (vezi fig. 33). Atunci când vizualizaţi o parte a corpului, stabiliţi cu aceasta o legătură mai puternică datorită fuziunii dintre corp şi minte.

2. Găsiţi apoi locul unde se găseşte uterul. Rămâneţi în picioare şi plasaţi degetele mari deasupra ombilicului, astfel încât acestea să formeze împreună cu cele două arătătoare un triunghi ascuţit cu vârful în jos (vezi fig. 34). Punctul în care arătătoarele se unesc reprezintă amplasamentul

aproximativ al uterului; acesta are dimensiunea unui prune mici (inelarele se plasează în mod natural deasupra ovarelor).

3. Inspiraţi, iar în timp ce expiraţi, strângeţi uşor ochii şi gura, şi simţiţi cum se contractă partea din spate a vaginului, în profunzimile fiinţei dumneavoastră (la înălţimea colului uterin). Dacă practicaţi corect exerciţiul, veţi resimţi o uşoară contracţie orgasmică în profunzime.

Depăşirea dificultăţilor

După cum am menţionat în secţiunea intitulată „Unde cerebrale şi reflexe" din capitolul unu, ştiinţa occidentală a confirmat recent că orgasmul este simultan o stare de spirit şi un fenomen fizic. Pe de altă parte, această stare de conştiinţă este intim legată de tot ce aţi învăţat până acum. În anul 1939, antropologul Margaret Mead a demonstrat în ce măsură depinde orgasmul de aşteptările culturale ale societăţii. Ea a comparat două triburi învecinate care trăiesc pe o insulă din Noua Guinee, în Oceanul Pacific. Tribul Mundugumor crede că femeile trăiesc orgasme, în timp ce vecinii lor, Arapash, nu cred acest lucru. În consecinţă – iar acest lucru nu este deloc surprinzător – majoritatea femeilor mundugumoriene sunt orgasmice, în timp ce marea majoritate a arapashienelor nu sunt. Cum acceptarea culturală joacă un rol determinant şi esenţial în tot ceea ce ne face plăcere, numeroase femei din lumea întreagă şi din toate epocile istoriei au fost nevoie să îşi limiteze potenţialul orgasmic datorită prejudecăţilor societăţii.

În general, femeile cunosc două tipuri de probleme orgasmice. Dacă nu aţi avut încă un orgasm, sunteţi *preorgasmică.* Dacă aveţi uneori orgasme, dar nu întotdeauna, spre exemplu, aveţi orgasme când sunteţi singură, dar nu şi în compania unui partener, sunteţi *circumstanţial orgasmică.* Aproape toate femeile

preorgasmice pot învăţa destul de rapid să aibă orgasme. Factorul de reuşită cel mai important constă în a accepta autocultivarea erotică şi responsabilitatea propriei desfătări în cursul relaţiilor sexuale. Înainte de toate, trebuie să acceptaţi să vă stimulaţi singură (dacă acest lucru vi se pare dificil, raportaţi-vă la ce spuneam mai devreme în acest capitol, în secţiunea „Oferirea plăcerii sau autocultivarea" din capitolul trei).

Aveţi nevoie înainte de toate să începeţi prin a vă familiariza cu corpul dumneavoastră şi cu propria dumneavoastră sexualitate. Sentimentele negative în legătură cu aparenţa dumneavoastră corporală vă pot distrage în timp ce faceţi dragoste, scurtcircuitându-vă capacitatea de a trăi plăcerea şi de a atinge orgasmul. Începeţi prin a vă privi în oglindă fără să vă criticaţi. Apreciaţi frumuseţea trupului dumneavoastră şi capacitatea lui de a vă procura plăcere. Începeţi apoi să îl exploraţi. Mângâiaţi-vă întregul corp înainte de a vă aborda părţile genitale. Puteţi folosi în acest scop ulei, care vă poate amplifica senzaţiile şi intensitatea stimulării. Sexoterapeuţii reamintesc mereu că principalul organ sexual este creierul, astfel încât este util să intraţi într-o anumită stare de spirit, într-o ambianţă mentală erotică. Spre exemplu, puteţi să rememoraţi o experienţă sexuală deosebit de satisfăcătoare, să citiţi texte erotice sau să creaţi o fantasmă sexuală cu ajutorul imaginaţiei.

Potrivit sexologilor Kinsey şi Hite, patru femei din cinci care îşi oferă plăcere contează pe stimularea clitoridiană pentru a ajunge la orgasm. Vă puteţi modula mângâierile clitorisului în funcţie de preferinţe: către extremitate sau de-a lungul marginilor, mai mult sau mai puţin ferm, de sus în jos, dintr-o parte în alta, sau printr-o mângâiere circulară. Experimentaţi şi descoperiţi metoda care vă procură cea mai mare plăcere. Nu este exclus ca un aparat de vibromasaj să vă ajute în acest sens. Alegeţi-l

pe cel care vă place cel mai mult. Aproape toate femeile pot învăţa să trăiască orgasmul oferindu-şi singure plăcerea. Reamintiţi-vă că niciun orgasm nu este identic cu altul. Numeroase femei orgasmice susţin că nu sunt astfel pentru simplul motiv că şi-ar dori ca orgasmul lor să fie replica exactă a unuia trăit anterior, sau să facă „să se cutremure cerul şi pământul”. În viziunea lui Lonnie Barbach: „Experienţa iniţială a majorităţii femeilor este moderată, în timp ce aşteptările lor le fac să spere veritabile focuri de artificii”.

Când vă simţiţi pregătită „să ieşiţi în public”, lăsaţi-vă partenerul să vă stimuleze în maniera pe care o apreciaţi. Spuneţi-i ce anume aşteptaţi de la el sau arătaţi-i personal. Când sunteţi gata, lăsaţi-vă penetrată. Reamintiţi-vă că numai de dumneavoastră depinde propria plăcere. Adoptaţi poziţia care vă stimulează în cea mai mare măsură şi continuaţi să vă atingeţi sau să ghidaţi mâna partenerului către clitorisul dumneavoastră. În timp ce faceţi dragoste, orientaţi penisul său cu ajutorul bazinului pentru a obţine cea mai mare plăcere posibilă.

Dacă aţi avut orgasme într-un moment din viaţă, dar în prezent nu se mai întâmplă acest lucru, este bine să decantaţi ce anume s-a schimbat. Starea dumneavoastră de sănătate este la fel de bună? Suferiţi de o infecţie sau luaţi medicamente care ar putea să vă reducă dorinţa? Numeroase femei se simt mai puţin excitate în timpul sarcinii sau al alăptării, în timp ce altele nu. În cazul în care consideraţi că problema este de natură fizică, consultaţi un medic. Anumite remedii farmaceutice, anumite medicamente şi anumite afecţiuni cum ar fi diabetul pot inhiba orgasmul. S-a schimbat cumva partenerul dumneavoastră? Sau poate s-a transformat relaţia dumneavoastră într-o manieră sau alta? Manifestaţi cumva sentimente de mânie ori resentimente pe care nu le exprimaţi deschis? Sunteţi distrată de copii sau de muncă?

Este important să abordaţi şi să trataţi fiecare din aceste întrebări înainte de căuta mijloacele cele mai potrivite pentru a trăi o plăcere mai intensă.

Dacă sunteţi orgasmică atunci când vă oferiţi singură plăcere, dar nu şi atunci când faceţi dragoste, este bine să stabiliţi ce anume vă lipseşte atunci când sunteţi cu partenerul dumneavoastră. Sunteţi cumva prea axată pe propria lui plăcere în detrimentul plăcerii dumneavoastră? Vă simţiţi stânjenită? Nu atingeţi o stare de excitaţie sexuală suficientă? Urmăriţi să prelungiţi mai mult preludiile amoroase şi să vă asiguraţi că dorinţa dumneavoastră a devenit imperioasă înainte de a începe să faceţi dragoste, sau nu vă mai gândiţi la penetrare o anumită perioadă de timp, preferând în locul acesteia stimulările reciproce cu gura şi cu mâinile. Atingerea orgasmului înainte de a face dragoste vă va facilita calea către orgasm în timpul relaţiilor sexuale.

Dacă puteţi trăi un orgasm printr-o sexualitate manuală sau orală, dar nu şi ca urmare a penetrărilor, întrebaţi-vă dacă acestea vă provoacă neplăceri. În acest caz, sunteţi suficient de lubrifiată? Sunteţi în măsură să alegeţi corect unghiul şi numărul de penetrări? În caz contrar, încercaţi o altă poziţie. Dacă durerea nu reprezintă o problemă, dar totuşi nu trăiţi orgasme în timpul raporturilor sexuale, solicitaţi-i partenerului dumneavoastră să îşi folosească mâinile sau gura pentru a vă aduce la orgasm înainte de a face dragoste. Exploraţi şi lăsaţi-l pe partenerul dumneavoastră să exploreze la rândul lui Punctul G sau alte puncte sensibile. Încercaţi diferite poziţii, cu dumneavoastră deasupra sau aşezată pe coapsele lui, ori printr-o penetrare pe la spate, posturi care au toate tendinţa de a stimula Punctul G într-o mai mare măsură decât altele. Amintiţi-vă de asemenea să utilizaţi propriile degete, împreună cu ale sale sau nu, pentru a atinge orgasmul.

Dacă cu toate acestea nu reuşiţi să atingeţi un orgasm, nu disperaţi. Există nenumărate resurse pentru femeile preorgasmice, inclusiv cărţile, grupele şi specialiştii pe care îi puteţi consulta. În plus, este bine să ştiţi că graţie sexualităţii taoiste, puteţi face experienţa unor nivele uluitor de înalte de plăcere în întregul corp, cu sau fără orgasme. Învăţaţi să circulaţi energia şi plăcerea sexuală de-a lungul întregului corp, ceea ce vă va permite să experimentaţi stări de fuziune cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerul dumneavoastră care vor face aproape superfluă întrebarea *„Ai avut unul sau nu?”*. Ceea ce este mai important decât un orgasm sau chiar decât orgasmul multiplu este să descoperiţi şi să exploraţi culmile cele mai înalte ale plăcerii şi intimităţii care derivă dintr-o fuziune veritabilă între corp, inimă şi minte.

Exerciţiul 5 pentru parteneră

Marea Aspiraţie pentru Femei

1. Vizualizaţi-vă vaginul şi clitorisul. Dacă nu cunoaşteţi prea bine cum arată acestea, observaţi-le cu ajutorul unei oglinzi.

2. Atingeţi uşor clitorisul şi buzele vaginului dumneavoastră până în momentul în care vă simţiţi excitată.

3. Inspiraţi, iar apoi, în timpul expiraţiei, contractaţi uşor vaginul, strângând zona care înconjoară clitorisul.

4. Inspiraţi şi relaxaţi muşchii, imaginându-vă că vaginul dumneavoastră creşte în dimensiune, deschizându-se precum o floare.

5. Repetaţi expiraţia şi contracţia, apoi inspiraţia şi relaxarea de 9 până la 36 de ori.

6. Imaginaţi-vă că uterul şi ovarele dumneavoastră se deschid şi se închid precum corolele unor flori.

7. Atunci când simţiţi amplificarea intensităţii

energiei dumneavoastră sexuale, relaxaţi-vă şi dirijaţi-o către coccis şi sacrum, apoi ascensionaţi-o de-a lungul coloanei vertebrale până în zona creierului (vezi fig. 35). Dacă aveţi dificultăţi în a o face să urce, încercaţi să contractaţi vaginul şi anusul, continuând să dirijaţi senzaţia orgasmică de-a lungul coccisului şi sacrumului, apoi al coloanei vertebrale, până la creier (dacă totuşi nu simţiţi urcarea energiei, puteţi încercaţi să vă activaţi pompa sacrală şi cea craniană, proces pe care l-am descris în capitolul trei).

8. Lăsaţi energia orgasmică să coboare precum un fluid către restul trupului dumneavoastră, sau dirijaţi-o către o parte a acestuia care are mai multă nevoie de energie şi de întărire.

CAP. 7. YANG ŞI YANG: Pentru homosexuali

China, la fel ca şi celelalte civilizaţii, a recunoscut de multă vreme practica homosexualităţii. Din punct de vedere istoric, aceasta este desemnată de termenul *lung-yang*, după numele amantului unui prinţ din secolul patru, *Tuan-Hsiu;* termenul poate fi tradus prin expresia „mâneca tăiată", în amintirea unui împărat despre care se spune că şi-ar fi tăiat mâneca pentru a nu îşi trezi amantul adormit. Deşi în anumite epoci, curtea imperială chineză a închis ochii asupra relaţiilor sexuale dintre bărbaţi, în timp ce în alte perioade ea le-a descurajat, totul în funcţie de sexul diferitelor persoane care împărtăşeau dormitorul împăratului aflat la putere, taoismul nu a condamnat niciodată homosexualitatea, fidel principiului său de a evita dezaprobarea oricărui aspect al experienţei sexuale umane, care face parte în ansamblul ei din Tao. Taoismul preferă mai degrabă să îi înveţe pe oameni cum să rămână

într-o stare bună de sănătate, oricare ar fi preferinţele sexuale ale acestora. Homosexuali trebuie pur şi simplul să cunoască practicile care îi vor ajuta să întreţină relaţii satisfăcătoare şi sănătoase.

Atât timp cât nu m-am săturat, nu mă pot opri

Un scriitor şi militant *„gay”* a dat odată un interviu la radio pe tema cărţii sale referitoare la băile publice de dinaintea epocii SIDA, în care homosexualii aveau adeseori relaţii sexuale multiple în decursul aceleiaşi nopţi. Întrebat dacă dorinţa pentru experienţe sexuale multiple reprezintă o caracteristică a bărbaţilor *gay* în general, autorul a răspuns pe loc că aceasta este o caracteristică a oricărei sexualităţi masculine, dar că heterosexualii sunt în general mai limitaţi de către sexualitatea feminină. Dacă – a continuat el – doriţi să ştiţi cu adevărat ce înseamnă sexualitatea bărbaţilor neinfluenţată de cea a femeilor, este suficient să îi observaţi pe homosexuali.

Taoiştii consideră că această caracteristică a sexualităţii masculine este o proprietate a energiei *yang*, sau energia masculină (vezi capitolul cinci pentru explicarea principiilor *yin* şi *yang*). Elementul *yang* este activ, volatil şi expansiv. În timpul raporturilor heterosexuale, elementul *yin* al femeii se uneşte şi echilibrează elementul *yang* al bărbatului (după cum am văzut în capitolul cinci, *yin* şi *yang* reprezintă calităţi variabile care există deopotrivă la bărbaţi şi la femei; anumiţi bărbaţi sunt mai *yin* şi anumite femei mai *yang*). Potrivit taoiştilor, universul întreg caută un echilibru în relaţiile sale, la fel cum este cazul şi în natură.

În general, în timp ce doi homosexuali fac dragoste, elementul *yang* al fiecăruia îl dinamizează pe cel al celuilalt, sporind mai degrabă decât să diminueze dorinţa sexuală. Instructorul de Tao Curativ homosexual B.J. Santerre explică valoarea orgasmelor multiple pentru bărbaţii *gay*: „Bărbaţii *gay* au într-adevăr nevoie de

orgasme multiple. Majoritatea heterosexualilor fac dragoste o dată sau de două ori într-o seară. În schimb, este ceva obişnuit ca homosexualii să aibă nevoie de un număr mult mai mare de raporturi în cursul unei aceleiaşi nopţi. Graţie acestei practici, puteţi fi capabili să vă satisfaceţi plenar această dorinţă, indiferent dacă vă aflaţi în compania unui partener sau nu".

Această expansivitate a energiei *yang* este dificil de controlat, şi ea va încerca adeseori să scape pe calea cea mai directă: penisul. Nu este aşadar surprinzător că obiectivul unei mari părţi a sexualităţii masculine homosexuale, după arată educatorul şi terapeutul sexolog Joseph Kramer, este „de a fi excitat pentru a ejacula". Accentul pus pe ejaculare este de înţeles întrucât aceasta vă permite să vă satisfaceţi dorinţa sexuală; după ce bărbatul a ejaculat, el devine mai *yin*, sau cu alte cuvinte, stabil, intern şi contractiv.

Pentru a evita căderea în acest cerc vicios interminabil al ejaculării, care este extrem de epuizant pentru corpul şi sistemul dumneavoastră imunitar, aveţi tot interesul să vă cultivaţi propria energie *yin* şi să răspândiţi energia *yang* de-a lungul întregului corp. Canalizarea şi păstrarea acestei energii este simultan şi maniera în care puteţi deveni multiorgasmic, experimentând orgasme ale corpului întreg, mult mai satisfăcătoare decât „explozia genitală" cu care sunt obişnuiţi majoritatea bărbaţilor. După cum explică B.J. Santerre: „Dacă vă conservaţi sămânţa, veţi regăsi acea epocă senzaţională în care bărbaţii se duceau la baia publică şi petreceau nopţi întregi multiplicându-şi orgasmele. Învăţând această practică, puteţi face acelaşi lucru, dar fără să vă epuizaţi, şi chiar fără să aveţi nevoie să plecaţi de acasă".

Cultivaţi-vă energia sexuală

Homosexualii, la fel ca şi ceilalţi bărbaţi, au nevoie de circularea energiei sexuale în interiorul corpului, atât

pentru a-şi amplifica orgasmele cât şi pentru a beneficia de puterea şi potenţialul curativ al acestora. În timpul raporturilor sexuale non-ejaculatorii este încă şi mai important pentru bărbaţi să îşi ascensioneze această energie cu scopul de a-şi satisface dorinţa şi de a-şi transforma energia lor sexuală volatilă (*ching-chi*) într-o energie *chi* mai rafinată şi mai stabilă. Am descris deja tehnicile de circulare a energiei sexuale şi de separare a orgasmelor de ejaculare în capitolele doi şi trei. În continuare ne vom limita să descriem importanţa acestor practici pentru homosexuali şi cuplurile homosexuale.

Un bărbat homosexual multiorgasmic îşi descrie astfel experienţa: „Aveam un amant la New York şi eram deja atât de fascinat de taoism încât i-am spus: Trebuie să te apuci şi tu. Nu i-am lăsat nicio alternativă. Atunci când aveam chef să ne amuzăm, începeam prin a ne juca unul cu celălalt. Când ne simţeam gata amândoi, practicam Marea Aspiraţie, fiecare în propriul său ritm. Atunci când făceam practica împreună, chiar dacă circularea energiei nu era simultană, terminam întotdeauna prin a fi satisfăcuţi simultan şi după numai două minute eram adormiţi. Schimbul de energie continua în timpul somnului, într-o asemenea măsură eram încărcaţi amândoi de energie sexuală”.

După cum am afirmat în capitolul trei, aceste practici pot fi făcute în singurătate sau chiar în compania unui partener care nu este „fascinat de taoism”. După cum explica un homosexual multiorgasmic: „După ce mi-am oferit plăcere sau am făcut dragoste, aplicând apoi Marea Aspiraţie de patru sau cinci ori, am terminat. Chiar dacă în acel moment ar veni la mine tipul cel mai splendid şi mi-ar spune: Lasă-mă să ţi-o sug, i-aş răspunde: Te rog, lasă-mă în pace. Sunt satisfăcut şi totuşi nu am ejaculat”.

Dacă aveţi unele dificultăţi în a vă controla energia sexuală *yang*, este posibil să aveţi nevoie de energie *yin*

echilibrantă şi liniştitoare. Din fericire există numeroase surse de energie *yin*, căci cele două principii sunt prezente în natură, deopotrivă la nivel macrocosmic (cerul şi pământul) sau la scară microcosmică (organismul uman). Cum fiecare dintre noi posedăm energia *yin* ca şi energia *yang*, puteţi să vă cultivaţi singur calităţile *yin* precum gingăşia, blândeţea şi respectul de sine (pentru o discuţie mai completă asupra modului de cultivare a acestor calităţi şi de calmare a dezechilibrelor emoţionale, consultaţi lucrarea lui Mantak Chia, *Transformaţi stresul dumneavoastră în vitalitate*). Dacă vă raportaţi la mediul înconjurător, vă puteţi echilibra energia direct pornind de la pământ. Potrivit taoiştilor (şi altor numeroase tradiţii) pământul este de natură feminină (adică *yin*). Bărbaţii pot absorbi energia *yin* de la pământ pur şi simplu petrecând mai mult timp în natură sau făcând grădinărit, sau o pot absorbi într-o formă mai concentrată, absorbind energia ce provine de la pământ în momentul Aspiraţiei la Rece, descrisă în capitolul trei.

Practicaţi schimbarea

Majoritatea homosexualilor sunt conştienţi de plăcerea potenţială care îşi are sălaşul în zona prostatei şi a anusului (dacă nu simţiţi o asemenea plăcere, citiţi secţiunea „Prostata” din capitolul doi). Există bărbaţi *gay* care continuă să îi denigreze pe aceia „supuşi”, aflaţi dedesubt. Această atitudine nu este deloc surprinzătoare, datorită oprobriului care mai apasă încă asupra ideii „de a te lăsa sărutat” şi asupra raportului existent în societatea occidentală între putere şi poziţia de deasupra în timpul actului sexual. După cum am afirmat în capitolul cinci în legătură cu cuplurile heterosexuale, taoiştii consideră că persoana aflată deasupra nu este dominantă, ci mai degrabă într-o poziţie de dăruire, prin care îi face un bine partenerului (partenerei). Persoana aflată deasupra (mai activă) dăruieşte mai multă energie sexuală (şi

terapeutică) persoanei aflate dedesubt (mai pasivă).

Potrivit taoiştilor, tot ceea ce este activ trebuie să fie şi pasiv, motiv pentru care este recomandabil ca homosexualii să schimbe cât mai mult rolurile: deopotrivă în poziţia deasupra, cât şi în cea dedesubt. După cum explica un bărbat multiorgasmic, avantajele sunt evidente: „Un bărbat care s-a aflat atât în poziţia situată deasupra cât şi în cea situată dedesubt este un amant fără pereche, pentru că el ştie cum îşi poate satisface partenerul şi cum poate fi satisfăcut de el. Dacă vă plasaţi întotdeauna deasupra, nu veţi cunoaşte decât o singură versiune. Acelaşi lucru se întâmplă dacă vă plasaţi întotdeauna dedesubt".

Atunci când vă aflaţi în poziţia dedesubt, aveţi de asemenea avantajul de a vă lăsa prostata masată în timpul coitului anal. Potrivit opiniei lui Stephen T. Chang, exprimată în lucrarea sa, *Tao al sexologiei*, homosexualii care preferă în general poziţia dedesubt au mai puţine probleme cu prostata decât cei aflaţi deasupra şi decât heterosexualii. Din păcate, majoritatea bărbaţilor au o singură preferinţă şi adeseori nu doresc să exploreze alte posibilităţi.

Dacă obişnuiţi să practicaţi poziţia superioară şi nu doriţi să schimbaţi, puteţi beneficia de o stimulare anală prin practicarea exerciţiului sfincterului anal. B.J. Santerre explică: „Atunci când vizualizează o penetrare, bărbaţii îşi imaginează întotdeauna un obiect cu o lungime de 20 cm, dar în realitate este suficient un deget de dimensiuni mici. Pentru a te lăsa penetrat este nevoie de un anumit antrenament, la fel ca şi în toate celelalte cazuri. Aveţi nevoie de un partener care să ştie să practice acest lucru cu o anumită gingăşie şi este nevoie să învăţaţi să vă destindeţi muşchii. Chiar dacă nu vă place să vă lăsaţi penetraţi, puteţi totuşi să vă jucaţi cu anusul. Simpla stimulare a exteriorului anusului este extrem de

importantă pentru întărirea muşchilor fesieri, esenţiali pentru a pune în mişcare energia sexuală”.

Uneori poate fi extrem de util pentru specialiştii poziţiei dedesubt de a deveni activi, în loc să rămână de-a pururi pasivi. Cu cât veţi exersa mai mult muşchiul PC (vezi capitolul trei) şi sfincterul anal, cu atât mai uşor vă va fi să masaţi penisul partenerului dumneavoastră, ceea ce vă va procura o plăcere mai mare amândurora. B.J. Santerre continuă: „Dacă anusul dumneavoastră este cu adevărat viguros, veţi deveni „o partidă pe cinste” pentru partenerul dumneavoastră. Veţi putea astfel să îi masaţi penisul în timp ce el vă penetrează. În acest fel, nu veţi mai fi complet pasiv, aşteptând mereu „să se întâmple”. Vă veţi asuma astfel un anumit rol activ în timpul relaţiilor sexuale, contractând şi relaxând partea inferioară sau partea superioară a anusului. Puteţi contracta aceste părţi extrem de rapid de două sau trei ori succesiv, sau puteţi să vă lăsaţi partenerul să pătrundă mai profund, surprinzându-l apoi cu o contracţie subită”.

Bărbaţii, homosexuali sau nu, care abia încep să experimenteze stimularea anală, se tem uneori de riscul unei rupturi a pielii ansului sau a colonului. Soluţia constă pur şi simplu în a utiliza suficient lubrifiant şi în a găsi un partener suficient de atent. Alţi homosexuali se tem că o sexualitate anală repetată le slăbeşte sfincterul. Se pare însă că lucrurile stau chiar invers şi acest tip de raporturi întăreşte mai degrabă muşchii anusului. Dacă totuşi aceştia vi se par prea slăbiţi, puteţi încerca să-i întăriţi cu ajutorul exerciţiului sfincterului, descris în capitolul nouă.

Monogamie şi parteneri multipli

Epoca SIDA a dat naştere unei noi etici a monogamiei pentru bărbaţii *gay,* ca şi pentru heterosexuali. Dacă recurgeţi totuşi la tehnici sexuale mai sigure, nu ar trebui să aveţi temeri în legătură cu partenerii multipli. Textele taoiste merg până acolo încât pun la mare cinste

avantajele frecventării unui mare număr de parteneri diferiţi. Această situaţie comportă totuşi o anumită dificultate: practicile descrise în această carte presupun o relaţie profundă a corpului, inimii, minţii şi spiritului, lucru dificil de realizat chiar şi cu un singur partener, şi cu atât mai mult atunci când aveţi de-a face cu mai mulţi parteneri. Potrivit taoiştilor, o fuziune sexuală profundă, homsexuală sau nu, este preferabilă mai multor legături ce se menţin la un nivel superficial.

Sexualitatea anonimă, care a caracterizat atâtea raporturi în Occident, este diametral opusă legăturii fizice, emoţionale şi spirituale pe care o presupune şi o facilitează practica *kung-fu sexual*. Indiferent dacă faceţi schimb sau nu de fluide corporale, există întotdeauna un schimb de energie. Vă recomandăm de aceea să vă alegeţi cu înţelepciune partenerul (sau partenerii).

O sexualitate mai sigură

Majoritatea homosexualilor sunt extrem de conştienţi de necesitatea unei sexualităţi fără pericole, şi sunt în general bine informaţi asupra tehnicilor specifice, astfel încât nu vom detalia subiectul în această secţiune (dacă doriţi mai multe detalii asupra artei şi ştiinţei folosirii prezervativelor, precum şi alte sfaturi conexe, citiţi secţiunea numită „Când să începi: câteva cuvinte asupra unei sexualităţi mai sigure” din capitolul cinci). Este suficient să spunem că recomandăm cu fermitate o sexualitate non-ejaculatorie, glorificată de Tao pentru avantajele sale evidente datorate reducerii schimbului de fluide corporale.

Prin non-ejaculare nu numai că reduceţi fluxul către exterior, dar reduceţi simultan şi refluxul către interior. După cum am menţionat în capitolul cinci, atunci când expulzaţi sămânţa, în zona bazinului se creează un vid de presiune, care aspiră toate lichidele sau orice substanţe aflate în mediul înconjurător, inclusiv bacteriile şi viruşii,

precum o pompă de cauciuc golită de aer. Atunci când nu ejaculaţi, riscul de a aspira bacteriile şi viruşii se diminuează la maximum (după cum vă puteţi imagina, acest lucru este deosebit de important pentru penetrarea anală, dat fiind că colonul conţine în mod natural un mare număr de bacterii).

Este bine totuşi să reamintim că chiar şi atunci când practicaţi *kung-fu sexual*, o cantitate mică de spermă este adeseori ejaculată, astfel încât este preferabil să continuaţi să utilizaţi celelalte precauţii profilactice, oricare ar fi acestea.

Terapia sexuală

Numeroase persoane nu înţeleg potenţialul curativ al sexualităţii. Taoiştii au recunoscut dintotdeauna că sexul poate vindeca la fel de bine cum poate distruge. Sexualitatea genitală care culminează prin ejaculare este epuizantă pentru întregul corp. După cum sublinia Joseph Kramer, noi acumulăm în zona bazinului o energie sexuală, sursă a vieţii, dar în loc să o ascensionăm către creier şi către inimă, unde ea ar putea să ne ajute într-o mai mare măsură, permiţându-ne între altele să ne perfecţionăm, noi o blocăm contractând muşchii pieptului şi ţinându-ne suflul. Neavând incontro să meargă în altă parte, energia este păstrată ca într-o capcană în zona bazinului, unde devine la un moment dat sufocantă, căutându-şi o ieşire în forţă prin intermediul penisului, prin ejaculare.

În *kung-fu sexual*, puteţi rămâne oricât de aproape de punctul de non-retur, puteţi simţi chiar contracţiile orgasmice, dar fără să ejaculaţi. Vă veţi familiariza astfel cu amplificarea stării dumneavoastră de excitaţie, descrisă în capitolul trei, şi ceea ce este mai important, aspirând energia din zona organelor genitale de-a lungul coloanei vertebrale, către restul organismului.

După ce aţi acumulat această energie, puteţi începe să o schimbaţi cu partenerul dumneavoastră. Acest schimb

energetic afectează profund sănătatea şi bunăstarea celor doi parteneri şi transcende cu uşurinţă pereţii de latex pe care ne-am obişnuit să îi plasăm între noi. Numai mentalitatea occidentală orientată către izolarea individuală ne-a făcut să credem că este posibil să întreţinem raporturi sexuale fără această intimitate şi fără această interpenetrare. Dacă privim însă chiar definiţia expresiei *raport sexual* (în limba engleză *intercourse* – *interpenetrare*) este limpede că semnificaţia ei este extrem de apropiată de concepţia taoistă: „legătură", „raport", „conexiune", „schimb", „comuniune".

Din nefericire, în loc să folosim barometrul specific sexualităţii, şi anume starea de sănătate, noi am preferat în Occident să folosim o măsură de ordin moral. Această abordare ne-a condus să evaluăm sexul în raport de criterii precum plăcerea/duritatea şi puritatea/perversitatea, în funcţie de preferinţele specifice ale cenzorilor. În decursul secolelor, sexualitatea *gay* precum şi numeroase alte forme de sexualitate, inclusiv actul autocultivării erotice, au fost definite drept păcate perverse, orientate împotriva naturii. Sf. Augustin şi Toma D'Aquino au mers până acolo în care au calificat orice activitate sexuală ca „fiind împotriva naturii".

Înţelegând că sexualitatea reprezintă o puternică sursă de energie care îi permite corpului să se menţină în viaţă – este vorba de energia *chi* – taoiştii au ştiut să îi recunoască importanţa pentru sănătatea generală a organismului fizic, pentru viaţa emoţională, pentru intelect şi pentru suflet. În decursul anilor '80, ni s-a reamintit în mod tragic că sexualitatea are deopotrivă puterea de a antrena maladii grave, dar în frenezia şi în teama care au urmat psihozei declanşate, oamenii au uitat de puterea ei curativă.

Cultivarea energiei sexuale este aşadar extrem de importantă în epoca virusului VIN şi a SIDA-ei. Adeseori,

persoanele care se confruntă cu boli care le ameninţă propria supravieţuire îşi pierd orice apetit sexual. Acesta este însă chiar momentul în care ei ar avea cea mai mare nevoie de energia lor sexuală. B.J. Santerre, care este infestat cu virusul VIN de unsprezece ani, explică: „Energia sexuală este atât de importantă pentru buna circulaţie a energiei în întregul corp, încât nu vă puteţi permite să nu o utilizaţi. Erecţia la trezirea de dimineaţă reprezintă un semn important de vitalitate, de care bărbaţii atinşi de boală nu mai beneficiază. Ea reprezintă simultan şi o indicaţie de însănătoşire, un semn clar care arată că sănătatea câştigă teren în faţa bolii".

Bărbaţii (şi femeile) bolnavi de SIDA sau atinşi de alte boli cu transmisie sexuală manifestă adeseori şi alte două forme de rezistenţă care frânează procesul natural de abordare a puterii curative a sexualităţii: culpabilitatea („m-am îmbolnăvit în timp ce făceam dragoste") şi frica („nu vreau să îmi transmit boala şi altor persoane"). Sentimentele de acest tip sunt de înţeles, dar reprezintă totuşi erori. Astfel, faptul că v-aţi îmbolnăvit în timp ce întreţineaţi relaţii sexuale nu înseamnă că nu mai aveţi deloc nevoie de puterea curativă a sexualităţii dumneavoastră. Oamenii care se îmbolnăvesc din cauza aerului poluat sau a alimentelor nu încetează totuşi să respire sau să se hrănească. Pe de altă parte, dacă vă este teamă să nu îmbolnăviţi şi alte persoane, vă puteţi linişti ştiind că sexualitatea non-ejaculatorie reduce aproape toate riscurile. Dacă acest lucru nu vă liniştеşte, puteţi practica totuşi *kung-fu sexual* în singurătate, practici descrise în capitolele doi şi trei.

Potrivit taoismului, este cu atât mai important să vă conservaţi sămânţa atunci când suferiţi de o boală care vă ameninţă însăşi viaţa sau de orice boală sexuală gravă. După cum explica acelaşi B.J. Santerre: „Nu există încă un remediu pentru SIDA, dar ştim că anumite persoane mor

imediat, în timp ce altele trăiesc încă mult timp împreună cu virusul. Un lucru este sigur: atâta timp cât corpul dumneavoastră este ocupat cu procesul de reînnoire a spermei ejaculate, el nu poate fabrica globulele albe care îi sunt atât de necesare”.

Atunci când utilizaţi tehnicile de *kung-fu sexual* în scopul combaterii unei boli grave, este esenţial să îi acordaţi corpului dumneavoastră timpul de a digera această energie în creştere. După cum explica un adept al orgasmului multiplu care a reuşit să depăşească o problemă gravă de sănătate: „Energia sexuală dispune de mari virtuţi curative, dar acest proces de vindecare reprezintă un efort serios pentru organism. El poate fi la început chiar inconfortabil. Vechi simptome de mult dispărute pot apărea”. De aceea, practicaţi tehnicile descrise într-o manieră gradată, pe măsură ce învăţaţi să folosiţi corect această puternică forţă curativă în organismul dumneavoastră. În afara tehnicilor de *kung-fu sexual*, puteţi obţine mari beneficii şi prin practicarea altor arte curative taoiste (vezi anexa pentru o listă a celorlalte lucrări de Tao Curativ).

CAP. 8. ÎNAINTE DE A CHEMA INSTALATORUL

Câţi dintre noi nu au fost victima unor probleme sexuale, la un moment sau altul din viaţă? Unii oameni ejaculează mai rapid decât altă dată atunci când trec la o parteneră nouă, sau erecţia se lasă mai greu aşteptată în compania unei femei cunoscute de puţin timp. Este important în asemenea cazuri să înţelegem că nu este vorba decât de frustrări provizorii, reflexe ale diferitelor anotimpuri pe care le traversăm, deopotrivă în relaţiile noastre ca şi în ansamblul vieţii.

În Occident, oamenii au adeseori tendinţa să se focalizeze asupra unor etichete contra-productive precum

ejaculare precoce sau *impotenţă*, care reduc respectul de sine şi capacitatea unui bărbat de a face faţă modificărilor sexualităţii sale, într-o manieră destinsă, deschisă şi chiar cu o anumită încântare. Simţul umorului este adeseori cel mai bun antidot la adresa manierei exagerat de serioase în care abordăm ceea ce numim „problemele sexuale”. Potrivit sexologilor Masters şi Johnson, sau altor terapeuţi sexuali, cel mai mare pericol constă în a vă lăsa furaţi de ciclul „frică-eşec-ruşine-frică”, veritabil cerc vicios care permite insinuarea mult prea frecventă a dificultăţilor în relaţiile noastre intime. Din acest motiv considerăm că vă va fi util să citiţi această secţiune, chiar dacă nu sunteţi preocupaţi de problematica abordată, pentru a şti la ce să vă aşteptaţi şi cum puteţi face faţă acestor hopuri nedorite, dacă într-o zi ar năvăli asupra dumneavoastră şi s-ar impune cu forţa chiar în intimitatea vieţii dumneavoastră conjugale.

Atâta vreme cât nu s-a sfârşit, nu s-a sfârşit: Eliminarea ejaculării precoce

În sexualitatea taoistă, noţiunea de „ejaculare precoce” nu există. Nu afirmăm aceasta pentru a-i aduce pe terapeuţii sexuali în pragul şomajului sau pentru a nega faptul că numeroşi bărbaţi ejaculează prea devreme fie pentru a-şi satisface partenerele, fie pentru a se satisface pe ei înşişi. Din punctul de vedere al taoiştilor, marea majoritate a bărbaţilor sunt oricum mai mult sau mai puţin nişte „ejaculatori precoce”. Practicând *kung-fu sexual*, veţi putea să alegeţi în ce moment să ejaculaţi: de altfel, în această optică, orice ejaculare nedorită este în mod necesar şi prematură. În plus, dacă ejacularea nu este considerată ca un scop în sine, şi dacă puteţi avea orgasme fără ejaculare, atunci majoritatea ejaculărilor devin prin definiţie precoce, sau cel puţin superflue.

Chestiunea corectă nu se pune aşadar în termenii de a şti dacă vă puteţi abţine un număr dat de minute, contra

cronometru, ci dacă dumneavoastră şi partenera dumneavoastră sunteţi satisfăcuţi de durata actuală a relaţiilor dumneavoastră sexuale. Dacă practicaţi exerciţiile descrise în capitolul trei, veţi învăţa să amânaţi ejacularea atât timp cât doriţi. Dacă problema persistă sau dacă ea se dovedeşte în mod particular jenantă, aveţi oricând posibilitatea de a recurge la asistenţă profesionistă. Un terapeut sexolog vă poate ajuta să descoperiţi motivele psihologice mai profunde care vă împing la ejacularea rapidă (spre exemplu, teama „de a fi prins", teama de a pierde erecţia, şi aşa mai departe). Un profesionist vă va indica o serie de exerciţii pentru a vă spori şi amplifica încrederea pe plan sexual. Vom oferi la rândul nostru câteva asemenea exerciţii care vă vor ajuta să vă sporiţi controlul asupra ejaculării. Aceste exerciţii sunt bazate pe înţelegerea faptului că este important să învăţaţi să detectaţi, şi în cele din urmă să controlaţi, ascensiunea şi ritmul excitaţiei sexuale.

Învăţaţi să controlaţi

Mai întâi de toate, solicitaţi-i partenerei dumneavoastră să vă stimuleze manual în timp ce dumneavoastră vă focalizaţi asupra senzaţiilor din zona organelor genitale, fără să pierdeţi din vedere necesitatea de a vă opri atunci când vă apropiaţi prea mult de punctul de non-retur. Când veţi dobândi încredere în capacitatea dumneavoastră de a detecta şi amâna ejacularea, veţi putea încerca raporturi sexuale cu iubita dumneavoastră aflată în poziţia deasupra, pentru a putea să vă concentraţi asupra senzaţiilor dumneavoastră. Veţi trece în continuare la diverse poziţii diferite, începând progresiv în loc să vă opriţi brusc. Unii dintre dumneavoastră vor prefera să evite poziţia deasupra, căci sângele este atras de forţa gravitaţiei în zona penisului, iar controlul asupra ejaculării devine mai dificil.

De altfel, este preferabil să vă aflaţi în compania unei

partenere pe care o cunoaşteţi bine şi care nu va face presiuni asupra dumneavoastră pentru a deveni mai performant. Ar fi ideal ca partenera dumneavoastră să vă încurajeze şi să vă ajute să rămâneţi conştient de gradul dumneavoastră de excitaţie şi de amplificarea lui („Este grozav", „Mişcă-te mai blând, cu mai multă gingăşie", „Relaxează-te"). Partenera dumneavoastră poate învăţa la rândul ei să îşi mişte şoldurile şi zona sacrală pentru a freca penisul dumneavoastră în direcţii diferite în timp ce dumneavoastră rămâneţi nemişcat. Dacă ea reuşeşte acest lucru, veţi experimenta amândoi nivele orgasmice înalte, fără ejaculare.

Nu uitaţi că aproape toţi bărbaţii tineri ejaculează mai rapid, în timp ce pe măsură ce îmbătrânesc, ei întâmpină mai puţine dificultăţi în „a prelungi" relaţiile lor sexuale. Pe de altă parte, după cum aţi remarcat poate chiar dumneavoastră înşivă, dacă nu aţi făcut dragoste mai multă vreme, pulsiunea care vă forţează să ejaculaţi este mai greu de controlat. Aşadar, cu cât veţi face mai des dragoste, cu atât vă va fi mai uşor să vă controlaţi ejacularea. După cum am menţionat în secţiunea referitoare la o sexualitate mai sigură, prezervativul îi poate ajuta pe bărbaţi în acest sens, diminuând intensitatea senzaţiilor lor.

Dezvoltaţi-vă sensibilitatea sexuală

Bărbaţii cred adeseori că dacă se servesc de câteva pahare de alcool înainte de actul sexual, aceasta îi poate ajuta să amâne ejacularea. După cum îşi amintea un adept al orgasmului multiplu: „Luasem acest obicei, şi bănuiesc că mulţi bărbaţi fac la fel, de a bea un pahar sau două înainte să fac dragoste; mă simţeam astfel mai puţin conectat cu organele mele genitale şi reuşeam să fac dragoste mai multă vreme, căci nu mai eram încordat în aşteptarea orgasmului, nemaifiind însă nici foarte conştient de actul sexual propriu-zis. Era oricum extrem de

frustrant, căci sfârşeam întotdeauna prin a ejacula". S-ar putea crede că o ejaculare prea rapidă este consecinţa unei sensibilităţi genitale excesive, dar în realitate lucrurile stau chiar pe dos, ea fiind generată de o sensibilitate insuficientă. Alcoolul este un anestezic, care nu face altceva decât să diminueze senzaţiile. El sufocă într-o oarecare măsură excitaţia, dar diminuează simultan şi capacitatea de control. Cheia care permite dezvoltarea unui control real şi durabil este amplificarea şi nu diminuarea propriei sensibilităţi. Din acest motiv, statisticile de baseball (de câte ori aţi înscris) sunt atât de ineficace. În plus, este mult mai dificil să asculţi de nevoile partenerei tale dacă eşti afumat şi nu îţi conştientizezi prea bine nici măcar propriile tale nevoi.

Alcoolul poate sta la originea şi a unei alte probleme sexuale pentru bărbaţi, impotenţa sau incapacitatea de a obţine o erecţie. Marijuana prezintă de asemenea inconvenientele sale sexuale dacă este folosită regulat. S-a demonstrat că apelarea zilnică la cannabis reduce androgenii, substanţe direct responsabile de dorinţa sexuală. Acest efect antrenează o scădere a interesului pentru sexualitate şi dificultăţi în atingerea erecţiei. Alte studii au demonstrat că un consum regulat de marijuana poate antrena o reducere a cantităţii de spermă. S-a demonstrat pe de altă parte că raporturile sexuale prelungite şi orgasmele multiple amplifică nivelul de endorfină prezentă în organism, aceasta fiind un drog natural fabricat chiar de organismul uman. Aveţi aşadar orice interes să evitaţi lubrifianţii sociali şi să le preferaţi lubrifianţii sexuali.

Fermecarea şerpilor: Depăşirea impotenţei

Împăratul Galben spune: „Doresc să fac dragoste, dar penisul meu refuză să se ridice. Mă simt atât de jenat atunci când transpiraţia îmi curge pe piele. În inima mea aspir la iubire şi mi-ar plăcea să mă folosesc de mâini. Ce

pot să fac? îl ascult pe Tao”. Sou Nu îi răspunde: „Problema Maiestăţii Voastre este problema tuturor bărbaţilor”.

În diferite momente a vieţii lor sexuale, toţi bărbaţii au făcut experienţa dureroasă de nu reuşi o erecţie sau de a pierde una deja existentă. Acest mecanism atât de complex nu poate merge întotdeauna ca uns; în general nu aveţi însă motive să vă îngrijoraţi peste măsură. Stresul fizic (epuizarea, o intoxicare, o uşoară stare febrilă) sau stresul emoţional (adaptarea la o parteneră nouă, tracul generat de dorinţa performanţei, tensiunile relaţionale) pot reduce erecţia în cele mai inoportune momente. Cel mai important lucru în aceste momente dificile constă în acceptarea situaţiei cu inima uşoară, cu umor, fără autoblamare şi fără blamarea partenerei. Nu vă grăbiţi să trageţi concluzia că nu mai sunteţi un bărbat adevărat şi nici că partenera dumneavoastră nu este o femeie demnă de acest nume. Prima sugestie pe care Sou Nu i-a făcut-o Împăratului Galben a fost să se destindă şi să urmărească să se armonizeze cu partenera sa.

Intraţi moale, ieşiţi tare

Admiţând că toţi bărbaţii cunosc conjunctural experienţa impotenţei, taoiştii au pus la punct o tehnică infailibilă pe care au numit-o Intrarea cu Blândeţe. Ei şi-au dat seama că bărbatul *se poate ajuta de mână*, aşa cum o dorea de altfel Împăratul Galben. Graţie acestei tehnici şi cu cooperarea partenerei dumneavoastră, căldura şi senzaţiile actului amoros vă vor permite să obţineţi o erecţie în scurt timp. Tehnica Intrării cu Blândeţe spulberă credinţa străveche potrivit căreia un bărbat trebuie să aibă o erecţie dură ca oţelul înainte de a putea face dragoste şi constituie un element util în repertoriul oricărui bărbat. Simplul fapt de a şti că aţi controlat o dată această tehnică şi că puteţi recurge la ea ori de câte ori s-ar dovedi necesar, vă va da o încredere mai mare în situaţia în care

vă veţi confrunta cu cazul penibil, dar curent, al unui penis care întârzie să se ridice.

Exerciţiul 14

Intrarea cu Blândeţe

1. Iubita dumneavoastră trebuie să fie complet lubrifiată: mângâiaţi-o şi stimulaţi-o până când fluidele sale devin abundente. Dacă este necesar, puteţi utiliza un lubrifiant asupra vaginului ei sau asupra penisului dumneavoastră, ori asupra amândurora simultan.

2. Vă va fi în general mult mai uşor dacă veţi adopta poziţia deasupra, pentru că sângele poate coborî astfel mai uşor către penis datorită forţei gravitaţiei şi veţi avea o mai mare libertate de mişcare.

3. Strângeţi baza penisului dumneavoastră cu ajutorul degetului mare şi al arătătorului, care formează un inel digital, şi apăsaţi uşor pentru a stimula invadarea sângelui de-a lungul întregului penis, până la extremitatea acestuia.

4. Inseraţi penisul cu precauţie şi începeţi mişcările de du-te-vino păstrând inelul digital strâns la baza sexului dumneavoastră.

5. Concentraţi-vă asupra senzaţiilor din regiunea penisului şi asupra energiei sexuale care se amplifică. Contractaţi perineul şi muşchii fesieri pentru a amplifica pomparea sângelui către organele genitale.

6. Partenera dumneavoastră vă poate stimula mângâindu-vă şi jucându-se cu testiculele dumneavoastră, cu perineul şi cu anusul.

7. Ajustaţi presiunea degetelor pentru a menţine penisul suficient de umflat şi pentru a-i permite să efectueze corect penetrări repetate; retrageţi-vă degetele atunci când penisul este

suficient de dur pentru a-şi putea continua singur mişcările de du-te-vino.

8. Reluaţi presiunea cu ajutorul inelului digital dacă erecţia dumneavoastră slăbeşte (de regulă, acest lucru nu va fi necesar).

Un motiv de îngrijorare

Dacă aveţi tendinţa de a avea probleme cu erecţia ori de câte ori faceţi dragoste, nu este exclus să faceţi parte dintre cei douăzeci şi două de milioane de americani care au probleme mai serioase cu erecţia. În acest caz, asiguraţi-vă mai întâi de toate dacă problema dumneavoastră nu se datorează unei cauze fiziologice. Diabetul, operaţia la prostată, îngroşarea arterelor, alcoolismul, afecţiunile măduvei spinării sau alte probleme ale spatelui pot sta – printre altele – la originea impotenţei. Anumite medicamente, precum tranchilizantele, antidepresivele şi antihipertensivele pot antrena de asemenea impotenţa sexuală. În anii ’50, cazurile de impotenţă datorate unor cauze organice erau rare (circa 10%), dar majoritatea urologilor de astăzi cred că jumătate din aceste cazuri au un fundament biologic, numărul lor fiind chiar mai mare în cazul pacienţilor în vârstă (nu uitaţi însă că urologii au tot interesul să descopere o origine fizică a afecţiunii, căci aceasta este singura pe care ştiu să o trateze şi pentru care sunt plătiţi). Pentru a afla dacă aceasta este natura problemei dumneavoastră, puteţi apela la un autodiagnostic. În timp ce dorm noaptea, majoritatea bărbaţilor au cel puţin una sau două erecţii, care durează circa o jumătate de oră fiecare. Înainte de toate, încercaţi să vă reamintiţi dacă v-aţi trezit vreodată în cursul ultimei săptămâni sau al ultimelor două săptămâni cu o erecţie medie sau dură. În caz afirmativ, nu aveţi cu siguranţă niciun fel de problemă fiziologică. Dacă nu vă aduceţi aminte, iată un test simplu care vă poate ajuta. Înainte să adormiţi, muiaţi câteva timbre poştale şi lipiţi-le ia în şirag

la baza penisului moale. Dacă atunci când vă treziţi inelul este rupt, rezultă că sunteţi capabil să aveţi o erecţie. Dacă dimpotrivă, inelul este intact şi dacă nu reuşiţi să dobândiţi o erecţie nici prin autocultivare, vă recomandăm să consultaţi un medic.

Chiar dacă aveţi o afecţiune fizică, nu uitaţi că aceasta nu vă împiedică neapărat să continuaţi practicarea tehnicii de *kung-fu sexual*. La fel ca şi în cazul orgasmului şi ejaculării, care sunt distincte, acelaşi principiu este adevărat şi în ceea ce priveşte erecţia şi orgasmul. Hartman şi Fithian povestesc istoria unui cuplu în vârstă care a avut o viaţă sexuală extrem de fericită în timpul întregii lor căsnicii până când bărbatul a devenit complet impotent din cauza unei stări diabetice. Continuând să recurgă împreună cu soţia sa la relaţii sexuale manuale şi orale, cei doi ajunseseră la orgasmele multiple. După ce veţi învăţa să extindeţi orgasmele dumneavoastră la nivelul întregului corp, erecţiile dumneavoastră şi orgasmele genitale nu vor mai constitui alfa şi omega vieţii dumneavoastră sexuale.

A avea o erecţie

Având în vedere că modelul occidental al sexualităţii masculine este construit pornind de la experienţele bărbaţilor de optsprezece ani, când sexul are tendinţa să se întărească rapid şi frecvent, noi gândim în termeni de a avea sau a nu avea o erecţie, uitând de diversele etape sau stadii ale procesului de erecţie, proces de-a lungul căruia penisul nostru traversează un anumit număr de transformări. După cum menţionam în capitolul doi, taoiştii au remarcat că există de fapt patru etape ale erecţiei, sau patru *cuceriri* – potrivit termenului pe care îl utilizau ei: fermitatea (numită şi *alungire*), umflarea, duritatea şi fierbinţeala.

Un motiv frecvent al tulburărilor de erecţie este de ordin pur mecanic: stimularea insuficientă a părţilor

genitale. Majoritatea bărbaţilor au nevoie ca penisul lor să fie atins, frecat sau masat direct, pentru ca el să se întărească, iar această nevoie sporeşte cu vârsta. Cum femeile preferă ca apropierea de vulva lor să se facă lent, în cercuri din ce în ce mai apropiate, ele îşi imaginează că acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi. Majoritatea acestora preferă însă o stimulare directă şi rapidă (nu uitaţi, aceasta este maniera în care ei au învăţat să se masturbeze).

Partenera dumneavoastră trebuie să îşi asume un rol extrem de activ pentru a stimula direct organele dumneavoastră genitale cu ajutorul mâinilor şi a gurii. Spuneţi-i de ce aveţi nevoie şi senzaţiile pe care vi le procură gesturile ei. Va trebui să acceptaţi de asemenea să vă folosiţi propriile mână pentru a vă ajuta să obţineţi o erecţie sau pentru a o conserva.

Există însă şi bărbaţi care resimt o atenţie excesivă asupra lor sau organelor lor genitale ca pe formă de presiune. Nu ar fi deloc inutil dacă aţi recunoaşte, ca şi partenera dumneavoastră, că un penis moale posedă tot atâtea terminaţii nervoase ca şi un penis dur şi că el poate procura la rândul lui foarte multă plăcere. Anumite forme de a-l atinge, îndeosebi în zona testiculelor, pot fi extrem de agreabile, fără să antreneze neapărat o erecţie. Comunicaţi-i partenerei dumneavoastră că vă poate ajuta să simţiţi o mare plăcere, chiar dacă sexul dumneavoastră nu se întăreşte imediat. Dacă această concentrare asupra părţilor dumneavoastră genitale vă face să deveniţi anxios, focalizaţi-vă atenţia asupra partenerei dumneavoastră. Aceasta era cea de-a doua sugestie a lui Sou Nu. Apelaţi la acest mic subterfugiu şi nu vă mai preocupaţi numai de erecţia masculină, căci oferirea plăcerilor erotice partenerei de cuplu poate fi extrem de excitantă pentru un bărbat.

Înţelepciunea penisului

Erecţia este un proces care nu depinde numai de factorii fizici, ci şi de stările psihologice. Presupunând că instalaţia dumneavoastră funcţionează corect şi că primiţi o cantitate suficientă de stimulare directă, nu mai rămâne decât posibilitatea ca problema să fie legată de tracul performanţei, de o formă de culpabilitate, de stres sau de alte cauze psihologice. Repetăm încă o dată că ea se poate datora „înţelepciunii penisului" – după cum pe bună dreptate o numea Bernie Silbergeld – înţelepciune care reaminteşte creierului dumneavoastră că în această clipă nu aveţi cu adevărat nevoie de o activitate sexuală. Noi ne imaginăm adeseori că o erecţie trebuie să fie un reflex la fel de automat ca şi salivarea, sau că un bărbat „adevărat" trebuie să poată face dragoste în orice moment; acestea sunt însă imagini false în ambele cazuri. Începeţi mai degrabă să purtaţi o conversaţie intimă cu dumneavoastră înşivă, „de la inimă la sex", şi decideţi dacă ceea ce sunteţi pe cale să faceţi corespunde cu adevărat dorinţei dumneavoastră. Dacă răspunsul este negativ, explicaţi partenerei dumneavoastră ce se întâmplă şi sugeraţi-i să reîncepeţi mai târziu, într-un moment mai favorabil.

Dacă răspunsul este afirmativ şi totuşi continuaţi să aveţi probleme cu erecţia, este preferabil să recurgeţi la o terapie sexuală sau psihologică. Dată fiind întreaga dezinformare şi bombardamentul mediatic care înconjoară falusul şi sexualitatea masculină în general, nu este deloc de mirare că majoritatea bărbaţilor îşi imaginează sexul ca pe un fel de performanţă sportivă. Cu cât veţi reuşi într-o mai mare măsură să nu mai fiţi atât de preocupaţi de a şti dacă „aţi fost bun", dacă aţi făcut bine, cât v-a luat şi cât de mult v-aţi satisfăcut partenera, înlocuind toate acestea cu plăcerea reală pe care aţi resimţit-o dumneavoastră şi partenera dumneavoastră, cu atât mai bine vă veţi simţi dumneavoastră şi erecţia dumneavoastră. După cum sublinia cu înţelepciune Bernie Silbergeld: „Bărbaţii nu au

decât de câştigat datorită faptului că majoritatea femeilor sunt mai puţin preocupate de performanţele amantului lor decât de modul în care reacţionează acesta în raport cu ele şi cu experienţele lor. Femeile se simt contrariate mai degrabă de reacţia negativă a unui bărbat în faţa unei probleme de performanţă (mânie, culpabilitate, scuze constante, retragere), decât de problema propriu-zisă.

Epuizarea fizică

Potrivit medicilor taoişti, problemele de erecţie nu sunt datorate numai dificultăţilor fizice sau psihologice. Ele se pot datora de asemenea unei probleme energetice, sau cu alte cuvinte, unei energii sexuale prea slabe. Dificultatea de a obţine sau de a menţine o erecţie este percepută ca o consecinţă a epuizării fizice sau sexuale. Un mare număr de bărbaţi mai în vârstă care nu şi-au conservat sămânţa de-a lungul vieţii lor sexuale suferă de această problemă. Remediul constă în cultivarea propriei energii sexuale, evitând cu orice preţ ejacularea. După cum am menţionat în capitolul cinci, bărbaţii sunt în general mai mult *yang* decât *yin*. Cu cât excitaţia masculină sporeşte, cu atât bărbatul devine mai *yang*, dar după ejaculare el redevine *yin.* Bărbaţii care au probleme de erecţie au nevoie să devină mai *yang*, motiv pentru care trebuie să evite ejacularea cu o vigilenţă încă şi mai mare decât alţii.

Exerciţiul 15

Masajul testiculelor

1. Frecaţi-vă palmele pentru a le încălzi.

2. Prindeţi un testicul între degetele mari şi celelalte degete ale fiecărei mână (vezi fig. 36).

3. Masaţi ferm dar cu blândeţe testiculele între degetele mari şi celelalte degete timp de un minut sau două. Dacă senzaţia este dureroasă sau dacă testiculele sunt prea sensibile, diminuaţi presiunea, dar frecaţi-le o vreme mai îndelungată, până când

durerea dispare. Durerea este datorată unui blocaj, iar acest masaj permite eliminarea acestuia, aducând un aport de sânge şi de energie sexuală.

4. Ridicaţi penisul pentru a expune testiculele şi bateţi-le uşor cu degetul mijlociu timp de un minut sau două (vezi fig. 37). Aceasta redă vigoarea testiculelor şi sporeşte producţia de spermă.

5. În sfârşit, prindeţi penisul şi scrotul cu degetele (vezi fig. 38), apoi trageţi uşor către înainte, în timp ce contractaţi muşchii pelvieni. Reluaţi apoi aceeaşi operaţie, trăgând cu mâna în partea dreaptă în timp ce contractaţi muşchii pelvieni în partea stângă, după care schimbaţi sensul, trăgând cu mâna în partea stângă şi contractând muşchii pelvieni în partea dreaptă. Încheiaţi trăgând cu mâna către în jos şi contractând muşchii pelvieni către în sus. Repetaţi exerciţiul de 9, 18 sau 36 de ori. El menţine într-o stare de bună sănătate canalul prin care trece sperma.

Masajul testiculelor

Taoiştii au pus la punct o serie de exerciţii care vă permit să generaţi o cantitate mai mare de energie sexuală. Ei obişnuiau să prescrie – ca metodă de cultivare în doi – actul sexual (dacă era necesar, prin tehnica Intrării cu Blândeţe) practicând Marea Aspiraţie. Pe de altă parte, un anumit număr de exerciţii de autocultivare erotică îi putea permite bărbatului să dobândească o mai mare energie sexuală. Potrivit taoiştilor, aceasta depinde de trei factori: abundenţa de hormoni sexuali, puterea rinichilor şi buna circulaţie a energiei bioelectrice sau *chi*. Medicina occidentală a confirmat că hormonul sexual numit testosteron este produs de testicule; taoiştii consideră că producţia de hormoni sexuali poate fi sporită prin Masajul Testiculelor. Acest exerciţiu reprezintă un mijloc de amplificare a energiei sexuale în general şi de eliminare a

eventualelor presiuni pe care le puteţi resimţi după ce faceţi dragoste, în particular. Masând testiculele, favorizaţi o mai bună circulaţie sanguină de-a lungul lor, ceea ce permite o stare de mai bună sănătate.

O abordare globală a corpului

Taoiştii percep boala – şi îndeosebi impotenţa – ca pe o manifestare a stării de sănătate a întregului corp. Ei sunt conştienţi că penisul nu reprezintă decât un element printre altele al problemei. O circulaţie proastă, o respiraţie superficială şi un regim alimentar dezechilibrat pot contribui în egală măsură la agravarea situaţiei. Tabagismul are efecte profund negative asupra circulaţiei, întrucât antrenează o îngroşare a vaselor sanguine şi arterelor; în plus, el afectează procesul de respiraţie. Alcoolul şi cafeina epuizează de asemenea organismul şi ar trebui evitate dacă doriţi să vă amplificaţi energia sexuală. O problemă de erecţie este aşadar o stare care trebuie tratată într-o manieră globală, considerând corpul dumneavoastră ca pe un întreg: soluţia constă aşadar în amplificarea energiei sexuale pe de-o parte şi în menţinerea unei stări de bună sănătate pe de altă parte.

Vă rog, domnule, continuaţi încă puţin!: Alungirea penisului

Orice bărbat care s-a dezbrăcat într-un vestiar ştie că niciun penis nu seamănă cu altul, atât în ce priveşte dimensiunea cât şi forma. Aceste diferenţe exterioare nu au însă o legătură prea mare cu plăcerea pe care o poate resimţi o femeie atunci când face dragoste, îndeosebi dacă iubitul ei practică *kung-fu sexual*. După cum afirma Sou Nu: „Există anumite variaţii în ceea ce priveşte moştenirea fizică. Mare sau mic, lung sau scurt, toate aceste diferenţe fizice nu privesc decât aparenţa exterioară. Plăcerea pe care o pot procura relaţiile sexuale este însă o chestiune afectivă, interioară. Ce importanţă ar putea avea dacă penisul este mare sau mic, lung sau scurt, dacă îl conectaţi

la iubire şi respect şi dacă îl impregnaţi cu sentimente autentice?”

În pofida acestor afirmaţii liniştitoare (şi a altora), bărbaţii sunt adeseori foarte îngrijoraţi de dimensiunea penisului lor, şi nu puţini dintre ei merg până la a se supune unor operaţii „de alungire penilă”. Această nouă procedură chirurgicală implică în general o alungire a penisului prin secţionarea ligamentului suspensor care leagă baza penisului de osul pubian (vezi fig. 39). Pe lângă această tehnică de alungire, bărbaţii pot de asemenea să îşi „îngroaşe” penisul prin injectarea acestuia cu grăsime liposucţionată provenită de pe propriile coapse, din zona bazinului sau a şoldurilor.

Dacă nu e defect, nu îl reparaţi

Ce bărbat nu ar aprecia câţiva centimetri în plus? Înainte însă să vă grăbiţi către sala de operaţie, este bine să ştiţi că există o serie de riscuri serioase. Potrivit unui articol din *San Francisco Chronicle*, procedura de alungire poate avea drept consecinţă afectarea nervilor şi diminuarea senzaţiilor, impotenţa, un unghi de erecţie mai mic, protuberanţe ale pielii, cicatrice, infecţii şi cangrenă. Procedura de îngroşare poate genera o embolie a creierului sau a inimii datorate grăsimii eliberate în timpul liposucţiunii, moartea anumitor ţesuturi ale penisului datorită unei irigări sanguine insuficiente, sau un penis asimetric şi disproporţionat. Articolul din *Chronicle* relatează de asemenea experienţa unui mecanic de automobil în vârstă de 35 de ani care a suferit mai multe complicaţii datorită acestei operaţii, inclusiv o „protuberanţă grotescă” la baza penisului său. Acesta din urmă a rămas negru-vânăt timp de mai multe săptămâni. „Credeam că o să cadă. Am crezut că o să rămân deformat pe viaţă”. El a sfârşit prin a-şi duce „noul” penis la un urolog care a practicat o chirurgie reparatorie. Dr. C. Eugene Carlton, preşedinte al Asociaţiei Urologice

Americane, afirmă la rândul lui că are cunoştinţă de zeci de cazuri serioase de infecţii şi mai multe cazuri de impotenţă sexuală generate ca urmare a operaţiei chirurgicale mai sus amintite. El a fost nevoit să trateze un bărbat atins de o infecţie atât de severă încât a fost nevoie de o grefă cutanată pentru a-i înlocui jumătate din pielea penisului.

Chiar şi dacă nu am ţine seama de aceste riscuri medicale şi de aceste poveşti de groază, potrivit taoiştilor, alungirea penisului prin operaţie reprezintă o eroare în sine. *Forţa* unei erecţii este cu mult mai importantă decât *dimensiunea* sa. După secţionarea ligamentelor suspensoare, bărbaţii au adeseori un unghi de penetrare mai mic, iar grăsimea suplimentară nu amplifică decât dimensiunea organului, nu şi vigoarea lui. Pentru a reintra în erecţie, penisul dumneavoastră are nevoie de sânge şi de energie sexuală. Dacă el este prea mare, dar nu dispune de suficient sânge şi energie, veţi avea dificultăţi în a intra în erecţie. După cum spunea Sou Nu: „Lung şi mare, dar slab şi moale, nu se compară cu scurt şi mic, dar viguros şi tare”.

Exerciţiul 16

Alungirea penisului

1. Inspiraţi pe nas până în zona gâtului, apoi împingeţi această bulă de aer către stomac (ea nu trebuie să rămână în interiorul pieptului).

2. Imaginaţi-vă că acest suflu este o bulă de energie, de *chi*, pe care o împingeţi din stomac, de-a lungul bazinului până la penis, care este astfel dinamizat.

3. După ce aţi condus bula de energie către penis, utilizaţi cele trei degete din mijloc ale mâinii stângi pentru a apăsa Punctul de Un Milion de Dolari, situat între anus şi scrot. Acest gest are ca efect fixarea energiei în interiorul penisului.

4. Respiraţi normal, continuând să menţineţi degetele apăsate pe Punctul de Un Milion de Dolari. Simultan, începeţi să practicaţi următoarele extensii.

5. Cu mâna dreaptă prindeţi penisul şi începeţi să trageţi de el într-o manieră ritmică. Trageţi de 6 – 9 ori. Continuaţi prin a extinde penisul către dreapta, de 6 – 9 ori, apoi de acelaşi număr de ori către stânga.

6. Folosiţi degetul mare pentru a freca extremitatea penisului până când acesta se ridică. Dacă nu apare o erecţie, trageţi puţin mai mult, continuând să frecaţi până când obţineţi satisfacţie.

7. Continuând să ţineţi penisul în sensul lungimii sale, încercuiţi-l la bază cu degetul mare şi arătătorul şi trageţi înainte circa trei centimetri, ceea ce forţează energia să ajungă la extremitatea penisului. Repetaţi această operaţie de 9 ori.

8. Trageţi penisul către dreapta cu ajutorul mânii drepte şi rotiţi-l, făcându-l să parcurgă cercuri mici. Trasaţi 6 – 9 cercuri într-un sens, apoi acelaşi număr în celălalt sens, menţinând presiunea către exterior. Repetaţi, trăgând de data aceasta penisul către stânga şi trasând 6 – 9 cerculeţe într-un sens, apoi în celălalt.

9. După extensia finală, loviţi uşor penisul aflat în erecţie de interiorul coapsei drepte, fără a uita să continuaţi să îl extindeţi către exterior. Repetaţi de 6 – 9 ori, apoi reîncepeţi contra interiorului coapsei stângi.

10. După ce aţi terminat aceste extensii, clătiţi penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta îi permite să absoarbă energia *yang* (caldă) şi să îşi sporească dimensiunea.

La vestiar

În realitate, majoritatea bărbaţilor devin îngrijoraţi

de dimensiunea penisului lor mai degrabă la vestiar decât în dormitor. Considerăm de aceea util să reamintim că un penis flasc cunoaşte variaţii mult mai mari decât un falus (un penis în erecţie). Un penis care pare mic la vestiar poate creşte mai mult decât un penis care pare mare în poziţie de repaus. Pe de altă parte, dat fiind unghiul particular din care vă priviţi penisul, acesta pare inevitabil mai mic decât un altul, ceea ce nu este decât o glumă amuzantă dar crudă menită să vă creeze un complex de inferioritate. Încercaţi să vă priviţi de sus în jos, direct, apoi priviţi-vă într-o oglindă. Ce surpriză! Veţi rămâne uimit să constataţi că dimensiunea penisului dumneavoastră a crescut cu 3 – 6 centimetri. Majoritatea bărbaţilor îşi fac o impresie exagerată despre dimensiunea organelor altor bărbaţi, în parte datorită unghiului de observare, iar în parte deoarece nu cunosc realitatea. Potrivit urologului Claudio Teloken, care a injectat unui număr de 150 de bărbaţi un remediu ce provoacă erecţii, pentru a măsura apoi lungimea penisului lor de la bază şi până la extremitate, penisul „mediu" aflat în erecţie are o lungime de 14, 47 cm. Contrar credinţei populare, nici rasa şi nici tipul corporal nu generează diferenţe semnificative, iar mărimea penisului nu are nimic de-a face cu sensibilitatea sexuală.

Dacă rămâneţi totuşi îngrijoraţi în legătură cu dimensiunea penisului dumneavoastră, există un străvechi exerciţiu taoist, destinat alungirii penisului; merită osteneala să încercaţi acest exerciţiu înainte de a vă îndrepta către sala de operaţii, cu toate costurile şi riscurile pe care le implică aceasta. În principal, este vorba de o operaţie de extensie a penisului. Nu dispunem de prea multe confirmări ştiinţifice asupra succesului generat de acest exerciţiu de alungire a penisului, dar dr. Alan şi Donna Brauer raportează că 110 bărbaţi care au întreprins un program de alungire sexuală extensivă afirmă că au

observat o creştere permanentă a penisului lor de la 6 milimetri la 2, 5 centimetri. Este clar că folosirea insuficientă a penisului poate genera reducerea dimensiunii sale, o retragere în interiorul corpului, şi pare logic ca o folosire frecventă să îi permită să crească în dimensiune.

Aţi observat probabil o uşoară contractare a sexului dumneavoastră după ce v-aţi scufundat în apă rece. Această contracţie este datorată faptului că penisul se retrage literalmente în interiorul corpului cu circa 5 – 10 centimetri. Acest lucru explică de asemenea posibilitatea extensiei sale. Aceşti centimetri suplimentari sunt întreţinuţi de ligamentul suspensor, cel pe care îl secţionează chirurgii în timpul „alungirii penile”. Este probabil că o erecţie şi o activitate sexuală frecvente să poată ajuta acest ligament să se întindă şi să se alungească, permiţând părţii ascunse a penisului să iasă la suprafaţă.

Exerciţiul alungirii penisului, care a făcut dovada calităţilor sale de-a lungul secolelor, are reputaţia de a putea alungi penisul cu 2, 5 cm într-o lună sau două, dar totul depinde de structura dumneavoastră corporală, de starea de sănătate şi de vârstă. Există mai multe şanse de reuşită la bărbaţii mai tineri, al căror corp a rămas elastic. O circulaţie slabă face exerciţiul mai dificil. Puteţi stabili creşterea de dimensiune măsurându-vă penisul în erecţie înainte şi după exerciţiu (asiguraţi-vă că efectuaţi măsurătoarea din zona osului pubian şi până la extremitatea penisului, şi că erecţia este perpendiculară pe corp). Oricum, indiferent dacă reuşiţi sau nu să vă alungiţi penisul, acest exerciţiu are un efect benefic: el permite masarea şi dinamizarea sistemului urogenital în ansamblul său, inclusiv prostata.

În dormitor

Dacă sunteţi mai îngrijorat de dormitor decât de

vestiar, o puteţi trata pe partenera dumneavoastră într-un mod care va valora mult mai mult decât o operaţie asupra penisului, şi chiar decât exerciţiile care vizează alungirea acestuia: excitaţi-o plenar, amplificaţi-i dorinţa la maximum înainte de-a o penetra. Dacă vaginul ei este umflat, penisul dumneavoastră i se va părea mai gros. După cum am menţionat mai înainte, femeile resimt în general cea mai mare parte a senzaţiilor în zona clitorisului şi în primii 5 – 7 cm de la intrarea vaginului, de unde rezultă că chiar şi un bărbat al cărui penis este de talie mică poate ajunge cu uşurinţă aceste puncte sensibile. Schimbările de poziţie pe care le-am descris în capitolul cinci vor ajuta cuplurile să se acomodeze la eventualele diferenţe de talie genitală.

Anumite cupluri se izbesc mai degrabă de problema opusă: penisul bărbatului este prea mare pentru partenera sa feminină. Deşi vaginul unei femei se poate alungi enorm, acest dezechilibru poate fi cu adevărat dureros dacă partenerii nu sunt bine potriviţi. O soluţie constă în a vă lega o batistă la baza penisului, într-un punct care să permită profunzimea dorită a penetrării. Această procedură are şi avantajul suplimentar de a spori dimensiunea extremităţii penisului, ceea ce poate oferi mai multă plăcere celor doi parteneri. La fel cum penisul trebuie să iasă din erecţie la fiecare douăzeci de minute pentru a permite sângelui să recircule prin corp, este necesar să retrageţi din când în când batista sau orice alt mijloc de legare a penisului pentru a evita stagnarea sângelui. Pe de altă parte, dacă femeia se găseşte deasupra, ea poate controla singură profunzimea penetrării astfel încât să rămână în limitele pe care le poate suporta.

Nu este inutil să reamintim că dacă practicaţi *kung-fu sexual* veţi ajunge la o satisfacţie şi la o potrivire atât de mare încât orice preocupare legată de dimensiunea

penisului va dispărea: problema va deveni doar o amintire vagă. Vă întrebaţi probabil cum este posibil ca dimensiunea organului sexual să fi antrenat în timp o cantitate atât de mare de energie mentală. După cum spunea Sou Nu – o adevărată dovadă de înţelepciune şi de experienţă: „Atunci când două inimi se află în armonie şi când energia circulă liber de-a lungul întregului corp, penisul scurt şi mic devine în mod natural mai lung şi mai gros, iar penisul moale şi slab mai ferm şi mai dur”.

De ce cantitate de spermă trebuie să dispună un bărbat?

Mijloace pentru a spori această cantitate

Potrivit cercetărilor endocrinologului danez Niels Skakkebaek, concentrarea de spermă la bărbaţii americani şi la alte circa douăzeci de naţionalităţi a scăzut dramatic în cursul ultimilor cincizeci de ani cu circa 50%. Cauza acestui declin abrupt rămâne în continuare necunoscută: ar putea fi vorba deopotrivă de lenjeria intimă prea strâmtă sau de poluarea chimică. În raportul său asupra pericolelor mediului înconjurător care par să fie cel puţin parţial responsabile de această problemă, cercetătorul de la Universitatea din Florida, Louis Guillette, a declarat unui grup de senatori americani că: „Fiecare bărbat este astăzi numai jumătatea bărbatului care a fost bunicul său”.

O concentraţie slabă de spermă este una din cauzele majore ale dificultăţilor pe care le poate întâlni un cuplu care doreşte să aibă un copil. Dată fiind scăderea concentraţiei de spermă, nu este deloc surprinzător că lipsa de fertilitate a devenit o problemă mondială a cărei importanţă este în continuă creştere. Organizaţia Mondială a Sănătăţii raportează că un cuplu din zece este nefertil (fără să o dorească), de două ori mai mult decât acum zece ani. Este util să menţionăm că *infertilitatea* nu reprezintă decât un diagnostic vag şi imprecis, care, la fel ca şi *impotenţa*, are tendinţa de a fi neînţeles. Într-o viziune mai

pertinentă, acest diagnostic de infertilitate este pus întotdeauna atunci când s-a scurs o anumită perioadă (în general un an de raporturi sexuale fără protecţie) fără ca sarcina dorită să se fi produs. Potrivit unui manual medical: „Sarcina este unica dovadă irefutabilă a fertilităţii spermei”. Cu alte cuvinte, sunteţi diagnosticat nefertil până în momentul în care aţi conceput un copil. Suntem supuşi aşadar prezumţiei de vinovăţie, până în momentul în care suntem găsiţi nevinovaţi! În realitate, chiar dacă aveţi o concentraţie slabă de spermă, este totuşi posibil să concepeţi un copil. Problemele de ovulaţie sunt o altă cauză importantă a infertilităţii, căci dacă nu există un ovul care să fie fertilizat, cantitatea de spermă de care dispune bărbatul nu are nicio importanţă. Totuşi, dacă există un ovul, cu cât cantitatea de spermă a bărbatului va fi mai mare, cu atât vor creşte şansele pentru ca partenera sa să rămână însărcinată. Deşi în final un singur spermatozoid sfârşeşte prin a se uni cu ovulul, toţi spermatozoizii acţionează concertat pentru a traversa uterul şi trompele fallopiene, pentru a ajunge la capăt. Dacă aveţi o concentraţie slabă de spermă, vă veţi simţi mai bine dacă veţi şti că există o serie de exerciţii de *kung-fu sexual* care permit amplificarea acesteia. Raporturile sexuale non-ejaculatorii reprezintă acţiunea cea mai importantă prin care puteţi amplifica volumul de spermă, concentraţia şi numărul de spermatozoizi ai acesteia. Potrivit unor cercetări medicale occidentale, de fiecare dată când nu ejaculaţi, dumneavoastră sporiţi numărul de spermatozoizi cu circa 50 – 90 de milioane.

Pe lângă faptul că înmagazinaţi sperma, vă puteţi de asemenea ajuta testiculele masându-le şi bătându-le uşor. Pe vremea când testiculele se puteau balansa liber (înainte de apariţia lenjeriei intime şi a pantalonilor strâmţi), acestea se frecau unul de celălalt şi se izbeau de coapse într-o manieră naturală, în timp ce astăzi noi ne petrecem

majoritatea timpului aşezaţi (fără să mai alergăm goi prin junglă!), motiv pentru care trebuie să le ajutăm. Vă recomandăm în acest sens să purtaţi pantaloni mai largi, care să nu vă stânjenească, şi să vă scuturaţi testiculele de sus în jos. Balansaţi apoi regiunea lombară şi sacrumul de la stânga la dreapta şi din faţă către spate (ceea ce va face ca sângele să se scurgă către zona genitală). Exerciţiul Masajului Testiculelor, descris anterior în acest capitol, este de asemenea extrem de eficace, îndeosebi etapa patru, care constă în lovirea uşoară a acestora.

Prevenirea şi vindecarea problemelor legate de prostată

Există bărbaţi care nu au auzit niciodată vorbindu-se de prostată până în ziua în care li s-a diagnosticat o afecţiune a acestei glande, indiferent dacă este vorba de o infecţie, o hipertrofie sau un cancer. Circa un bărbat din zece sfârşeşte mai devreme sau mai târziu prin a suferi de un cancer la prostată, afecţiune devenită atât de curentă încât profesia medicală a ajuns să presupună că dacă un bărbat trăieşte suficient de mult timp, el o va dobândi cu siguranţă. Potrivit taoiştilor, această boală nu este inevitabilă, iar *kung-fu sexual* poate ajuta la menţinerea prostatei într-o stare de bună sănătate.

Cele două exerciţii descrise în capitolul trei – Blocarea Jetului şi Contracţiile Muşchiului PC – vă pot ajuta să întăriţi muşchiul PC care înconjoară prostata. Atunci când contractaţi acest muşchi, vă puteţi menţine prostata într-o stare de bună sănătate. După cum menţionam în capitolul trei, muşchiul pubo-coccigian leagă osul pubian („pubo-”) de coccis („— coccigian”). Asiguraţi-vă că nu contractaţi prea tare acest muşchi, căci în caz contrar puteţi deveni prea tensionat pentru a mai respira corect. Puteţi face exerciţiul prostatei în fiecare zi, oricât de des doriţi. La fel ca şi în cazul oricărui alt exerciţiu, vă reamintim că la început pot apărea stări de oboseală

excesivă dacă practicaţi prea mult. Potrivit taoismului, prostata dumneavoastră este strâns legată de hipotalamus, o glandă situată în interiorul creierului, astfel încât dacă efectuaţi contracţiile corect veţi sfârşi prin a simţi o serie de senzaţii în zona capului.

Pe lângă acest exerciţiu, vă puteţi masa această glandă direct: este exact ceea ce fac medicii atunci când ea este infectată. Ei o masează în interiorul anusului, lucru pe care îl puteţi face şi dumneavoastră, după cum am explicat în capitolul doi. Puteţi de asemenea să masaţi prin presiune Punctul de Un Milion de Dolari, trasând mici cercuri într-un sens şi în celălalt (vezi exerciţiul Masajului Pelvian din capitolul trei). Practica Marii Aspiraţii în timpul autocultivării erotice sau în timp ce faceţi dragoste vă va ajuta de asemenea să vă menţineţi prostata într-o stare de bună sănătate. Dacă aveţi probleme cu prostata, utilizaţi Blocajul Digital în timp ce ejaculaţi.

Un adept al orgasmului multiplu ne vorbeşte despre durerile pe care le-a simţit în zona prostatei înainte şi după ce a început practica *kung-fu sexual*: „Înainte aveam dureri mari al prostată, dureri care au apărut în adolescenţă. De mai multe ori pe lună simţeam o durere ascuţită şi atroce în această zonă, care dura timp de mai multe minute. Odată, durerea a fost atât de mare încât un prieten mi-a spus că faţa mea a devenit literalmente verde. Medicii mi-au sugerat să ejaculez cu regularitate pentru a elimina presiunea în zona prostatei. Aceasta m-a ajutat puţin, deşi ştiam că orice pierdere de spermă reprezintă simultan o imensă pierdere de energie. La vârsta de 29 de ani am descoperit *kung-fu sexual*. După câteva săptămâni de practică a contracţiei muşchiului PC, de masaje ale prostatei şi ale testiculelor, de practicare a Marii Aspiraţii şi a Blocajului Digital, problemele mele legate de prostată practic au dispărut. Sunt deja câţiva ani de când nu am mai avut dureri de prostată, şi deşi ea s-a inflamat uşor

începând din momentul în care am încetat să mai ejaculez, această stare s-a ameliorat gradat. Dat fiind numărul mare al bărbaţilor care suferă de probleme la prostată, este bine de ştiut că aceste tehnici sunt pur şi simplu miraculoase, şi sper ca şi alţii să profite de ele la fel de mult ca şi mine".

Exerciţiul 17

Ajutaţi-vă prostata

1. Expiraţi complet, contractând uşor perineul şi anusul.

2. Inspiraţi, apoi, în timp ce expiraţi, vizualizaţi-vă prostata, o glandă situată chiar deasupra perineului şi contractaţi muşchiul PC care o înconjoară.

3. Inspiraţi şi relaxaţi-vă.

4. Repetaţi acest exerciţiu de 9 – 18 ori.

Sexul nu este precum o pizza: vindecarea şocurilor afective şi sexuale.

O glumă atribuită antrenorului yankeilor Yogy Berra, spune următoarele: „Sexul este precum o pizza. Atunci când e bun, este *cu adevărat bun.* Şi chiar atunci când e rău, este *încă* destul de bun". Din nefericire, în realitate sexul nu este chiar atât de asemănător cu o pizza, aşa cum o pot dovedi atâţia oameni care au avut experienţe sexuale negative. Acest gen de experienţe pot continua să subziste în libidourile noastre, ieşind din nou la suprafaţă după mai mulţi ani. Chiar şi atunci când există un sentiment reciproc, raporturile sexuale pot fi uneori traumatizante, dar în cazurile în care se recurge la constrângere, ele generează întotdeauna efecte negative. În decursul ultimilor ani a existat o creştere enormă a numărului de cazuri raportate de violuri, hărţuire şi agresiune sexuală. Totuşi, simplul fapt că acceptăm astăzi să discutăm aceste subiecte, cândva tabu, reprezintă un progres social foarte important. Aşa cum este de înţeles, aceste statistici şocante (iar uneori contestate), care demonstrează

caracterul generalizat al acestui flagel social, au avut drept consecinţă o dorinţă mereu în creştere de a cunoaşte ce înseamnă cu exactitate că raporturile sexuale sunt consensuale sau nu. Deşi atenţia mass-mediei s-a concentrat îndeosebi asupra abuzurilor sexuale comise asupra femeilor, bărbaţii pot fi la rândul lor victime ale acestora. Se poate de asemenea întâmpla ca şi bărbaţii să aibă raporturi consensuale cu un deznodământ tragic. Consimţământul (sau absenţa sa) este uneori evident, alte ori mai puţin, dat fiind că cei doi parteneri nu sunt practic niciodată la egalitate din punctul de vedere al vârstei, al forţei, al experienţei, al puterii şi aşa mai departe. De aceea, este preferabil să fiţi cât de expliciţi posibil în a vă comunica interesul sexual, mai degrabă decât să contaţi pe semnalele tacite. Din fericire, având în vedere că femeile au descoperit în ultimii ani că şi ele sunt fiinţe sexuale, la fel ca bărbaţii, oamenii sunt pe punctul de a renunţa la mesajele ambigue, deopotrivă confuze şi periculoase, specifice generaţiilor precedente. „Nu” poate însemna în sfârşit *Nu!*, iar „Da” *Da!*

Dacă aţi făcut deja experienţa unor raporturi coercitive sau consensuale care s-au terminat tragic, este probabil că aţi păstrat anumite cicatrice, surse potenţiale ale unor probleme emoţionale sau sexuale. În acest caz, vă gândiţi probabil să consultaţi un terapeut sau un sexolog. Există însă anumite lucruri pe care le puteţi practica singur şi care vă vor ajuta să rămâneţi centrat asupra plăcerii prezente, într-o mai mare măsură decât asupra durerii trecute.

Prezenţa în propriul corp reprezintă o veritabilă sfidare pentru orice persoană care a trăit un traumatism sexual. Este de preferat să vă focalizaţi atenţia asupra senzaţiilor propriului corp, deopotrivă negative şi pozitive, decât să vă lăsaţi gândurile să rătăcească sau „să se ridice deasupra” corpului, devenind astfel mai mult un

observator decât un participant. Exerciţiile Respiraţiei Abdominale şi Numărătoarea Secolului, descrise în capitolul trei, vă vor ajuta să vă ameliorаţi capacitatea de concentrare. Sunetul – sub formă de *mantra*-e sau de incantaţii – poate de asemenea să vă elibereze de gândurile care vă distrag. Reamintiţi-vă cât mai des posibil de locul unde vă aflaţi, de persoana lângă care vă aflaţi şi de plăcerea pe care o simţiţi. Atunci când vechile emoţii ies la suprafaţă, este preferabil să vă opriţi şi să împărtăşiţi cu partenera dumneavoastră sentimentele care sunt pe punctul de a se manifesta.

Dacă vă simţiţi stânjenit să vorbiţi cu partenera dumneavoastră despre vechile răni sexuale, îndeosebi dacă aceasta a apărut recent în viaţa dumneavoastră, încercaţi să îi spuneţi ce doriţi acum. Dacă ea comite acţiuni inconfortabile sau dezagreabile pentru dumneavoastră, spuneţi-i acest lucru, precizând totuşi ce aşteptaţi de la ea, fără să vă limitaţi la o simplă critică. Dacă se întâmplă să nu simţiţi dorinţa sexuală într-un moment sau altul, puteţi să îi sugeraţi un contact tactil afectuos, un masaj sau o meditaţie comună, realizate în timp ce vă priviţi ochi în ochi. Puteţi de asemenea să îi sugeraţi exerciţiul Meditaţiei Tactile, deosebit de eficace pentru restabilirea unei intimităţi stânjenite anterior de un motiv sau altul.

Graţie Meditaţiei Tactile, vă puteţi reconecta la propriul dumneavoastră corp, împărtăşind cu partenera dumneavoastră anumite aspecte din fiinţa dumneavoastră. Vă veţi da rapid seama că partenera dumneavoastră apreciază această manieră de a proceda lent, de a dezvolta o mai mare intimitate înainte de a trece la contacte mai sexuale. În cazul în care corpul şi mintea dumneavoastră nu sunt prezente, nu veţi avea prea multă energie sexuală de împărtăşit cu partenera dumneavoastră. Nici dumneavoastră, nici ea nu veţi beneficia prea mult de pe urma relaţiilor sexuale, iar plăcerea amândurora va fi

minimă. Atunci când procedaţi lejer, avansând lent şi mângâind ansamblul corpurilor dumneavoastră, veţi putea amplifica energia sexuală, trăind o experienţă deopotrivă pasională şi semnificativă. După cum am menţionat anterior, taoiştii au recunoscut de multă vreme că sexualitatea posedă o mare putere, care poate fi folosită însă într-un sens sau în altul, pentru a vindeca sau pentru a face rău, astfel încât este preferabil să folosiţi această putere cu maximum de înţelepciune şi iubire.

Exerciţiul 18

Meditaţia Tactilă

1. Aşezaţi-vă unul în faţa celuilalt cu picioarele încrucişate sau aşezaţi pe călcâie. Lumina din cameră trebuie să fie slabă şi intimă, de preferinţă lumina unei lumânări.

2. Începeţi prin a vă atinge corpurile cu mâinile, pornind de la cap spre picioare (evitaţi părţile pe care nu doriţi ca partenera dumneavoastră să le atingă, şi evitaţi în general părţile genitale, lăsându-le pentru final).

3. Mâinile partenerei dumneavoastră le vor urma pe ale dumneavoastră, atingând fiecare loc pe care tocmai l-aţi atins dumneavoastră.

4. Schimbaţi apoi rolurile: ea va fi acum cea care îşi va folosi mâinile, urmată de dumneavoastră.

5. Îmbrăţişaţi-vă şi simţiţi fiecare respiraţia celuilalt.

CAP. 9. FACEŢI DRAGOSTE LA ORICE VÂRSTĂ

În învăţătura taoistă, corpul este considerat un microcosmos, un reflex al lumii naturale, ceea ce implică o transformare a acestuia în acord cu ciclul celor patru anotimpuri: primăvara, vara, toamna şi iarna. Sexualitatea noastră este în mod natural afectată în aceeaşi manieră de

aceste schimbări ciclice. Maeştrii taoişti au dobândit totuşi cunoaşterea prin care acest ciclu al anotimpurilor poate fi reluat din nou, trăind astfel o a doua primăvară în timpul celei de-a treia vârste. Pasionaţi de căutarea nemuririi, *kung-fu sexual* a constituit pentru aceştia o veritabilă fântână a tinereţii. Într-adevăr, toate studiile moderne demonstrează că o viaţă sexuală activă este esenţială pentru blocarea efectelor îmbătrânirii şi pentru a se menţine într-o stare de bună sănătate. Vom explora în continuare cum poate sexualitatea să vă ajute cu adevărat să trăiţi mai mult timp şi ce trebuie să ştiţi pe măsură ce sexualitatea dumneavoastră se modifică odată cu trecerea timpului.

Sexualitate şi îmbătrânire

Nu sunteţi niciodată *prea tânăr* pentru a avea de învăţat în legătură cu subiectul sexualităţii şi îmbătrânirii, astfel încât aveţi toate motivele să citiţi acest capitol. În Occident, oamenii au tendinţa să considere îmbătrânirea ca pe un eveniment care nu se produce decât mai târziu, spre finalul vieţii, dar în realitate este un proces care începe încă de la naştere, iar sexualitatea noastră se modifică adeseori, o dată la numai câţiva ani. După cum afirma Kinsey: „Sexagenarul sau octogenarul care începe dintr-odată să se intereseze de problemele bătrâneţii a întârziat practic cu o viaţă faţă de momentul în care acest proces a început să îşi facă simţită prezenţa în corpul său". Credem aşadar că aveţi tot interesul să citiţi acest capitol cât mai devreme posibil.

Este bine să ştiţi că nici reversul nu este mai puţin adevărat: nu sunteţi *prea bătrân* pentru a citi acest capitol, căci dacă ar fi să îl credem pe Tao, sexualitatea este o activitate care durează întreaga viaţă, fiind posibilă şi chiar dezirabilă până în ultima zi. În Occident, bărbaţii mai în vârstă care se interesează încă de sex sunt consideraţi adeseori nişte „bătrâni obsedaţi" şi libidinoşi. Tao nu a

suferit niciodată de asemenea prejudecăţi; dimpotrivă, sexul este considerat de taoişti ca fiind încă şi mai important pentru bărbaţii şi femeile de vârsta a treia, aparţinând acelei categorii pe care o numim astăzi (îndeosebi în SUA) *„vârsta adultă avansată”,* ea reprezentând un factor esenţial de sănătate şi longevitate. Chinezii nu sunt de altfel singurii care au privit chestiunea în această manieră. Un studiu transcultural a demonstrat că sexul are o importanţă vitală pentru 70% dintre bărbaţii în vârstă şi pentru 80% dintre femeile de vârsta a treia în toate civilizaţiile.

Mai recent un studiu al *Consumer Reports (Revista consumatorilor)* a demonstrat în ce măsură diferă realităţile sexualităţii printre persoanele în vârstă de stereotipurile culturale în privinţa lor: între persoanele interogate, mai mult de 80% dintre bărbaţii căsătoriţi şi 70% dintre celibatarii în vârstă de peste şaptezeci de ani au rămas activi din punct de vedere sexual. 58% dintre ei continuă să întreţină raporturi sexuale cel puţin o dată pe săptămână, 75% susţin „că trăiesc o mare plăcere ca urmare a activităţii lor sexuale”, iar 43% continuă să se masturbeze. Este bine să ştiţi de asemenea că nici apetitul sexual al partenerei voastre nu se diminuează după menopauză. Numeroase femei constată că interesul lor pentru sexualitate sporeşte după menopauză, poate şi din cauza variaţiilor nivelului hormonal din sânge.

În Occident, oamenii glorifică sexualitea adolescentă masculină, considerând că potenţa sexuală a bărbatului ajunge la apogeu la vârsta de optsprezece ani, după care intră într-un declin permanent. Un sexolog se exprima chiar în următorii termeni: „Penisul adolescent manifestă potenţa supremă. După adolescenţă şi până la sfârşitul vieţii are lor o regresie gradată”. Problema constă într-o lipsă de înţelegere generală a semnificaţiei reale a potenţei sexuale. În ceea ce priveşte virilitatea, este adevărat că

aptitudinea bărbatului de a produce spermă se află la apogeu în timpul tinereţii, la începutul perioadei adulte, dar aceasta nu are nicio importanţă decât dacă ne ocupăm exclusiv de procreaţie. Fertilitatea unei femei şi capacitatea acesteia de a aduce pe lume un copil atinge nivelul maxim tot la începutul vieţii sale de adult.

Dacă ne gândim în termeni de plăcere şi nu doar de fertilitate, capacitatea unui bărbat de a-şi satisface partenera şi de a se satisface pe el însuşi nu face decât să sporească odată cu experienţa şi controlul. Chiar dacă sexul său nu se mai întăreşte instantaneu sau chiar dacă ejacularea nu mai ţâşneşte la fel de puternic ca altă dată, în timpul perioadei sale de adolescent, cunoaşterea şi abilităţile sale de amant nu sunt afectate de aceste schimbări fiziologice. Taoiştii ştiau prea bine că cu cât un bărbat se îndepărtează de febra adolescenţei şi a ejaculării rapide care o caracterizează, cu atât practica artei *kung-fu sexual* devine mai profundă, ceea ce nu poate decât să amplifice plăcerea partenerei.

Pe măsură ce corpul dumneavoastră se transformă

Anumite transformări biologice se produc odată cu îmbătrânirea. Spre exemplu, dacă aveţi mai mult de cincizeci de ani, aveţi probabil nevoie de o stimulare directă a organelor genitale mai mare decât altă dată: aceasta nu pentru că apetitul sexual sau atracţia faţă de parteneră a dispărut, ci pur şi simplu pentru faptul că fiziologia dumneavoastră se modifică odată cu vârsta. Pe de altă parte, erecţia dumneavoastră devine probabil mai puţin fermă, iar unghiul ei de atac mai jos decât în tinereţe. În plus, dacă ejaculaţi, forţa jetului este mai mică, iar durata de recuperare mai lungă.

Aceste modificări datorate reducerii forţei şi rezistenţei fizice nu se disting de acelea care vă afectează în general odată cu sporirea în vârstă. Nimeni nu se poate

aştepta să alerge la fel de repede şi la fel de departe la vârsta de şaizeci de ani ca şi la vârsta de douăzeci de ani. Există totuşi o diferenţă între sexualitate şi sport în ceea ce priveşte îmbătrânirea: într-adevăr, capacitatea dumneavoastră amoroasă se poate chiar ameliora. Bărbaţii mai în vârstă îşi pot menţine erecţia mai mult timp decât în tinereţe (deşi dacă o pierd, pentru un motiv sau altul, ea revine ceva mai dificil). Această capacitate vă permite să vă satisfaceţi mai uşor partenera şi vă ajută să deveniţi multiorgasmic. Într-un studiu recent al lui Dunn şi Trost, jumătate din bărbaţii studiaţi au devenit multiorgasmici după vârsta de 35 de ani. Un anumit număr dintre aceştia au cunoscut orgasmul multiplu între 45 şi 50 de ani. Remarcabil este faptul că bărbaţii mai în vârstă care au cunoscut orgasmul multiplu şi-au conservat această capacitate multiorgasmică, având o viaţă sexuală minunată.

Literatura occidentală sexuală în ansamblul său pare să sugereze că intensitatea experienţei sexuale masculine se diminuează odată cu vârsta. Acest lucru este fals, susţin taoiştii. Aceştia nu măsoară intensitatea în funcţie de numărul de contracţii genitale, care – este adevărat – descresc odată cu vârsta. Ştiind că energia sexuală priveşte nu doar părţile genitale, ci ansamblul corpului, ei judecă intensitatea raporturilor sexuale după capacitatea bărbatului de a-şi cultiva şi circula această energie, capacitate care se amplifică odată cu experienţa. Sexualitatea se modifică în timp, acest lucru nu poate fi negat, iar mulţi bărbaţi regretă frenezia neobosită din tinereţe, dar plăcerile mai rafinate ale vârstei a treia sunt cel puţin la fel de delectabile, dacă nu chiar mai mult.

Corpul şi sexualitatea

Sperăm că aţi înţeles acum că sexualitatea la bărbaţii în vârstă nu reprezintă neapărat o pantă în descreştere către impotenţă. De altfel, vă veţi da seama cu uşurinţă că

vă puteţi ridica mult mai uşor până pe culmile plăcerii dacă veţi observa nevoile fundamentale ale corpului dumneavoastră, mai bătrân decât altă dată. Mai înainte de toate, un corp sănătos şi exerciţiile regulate sunt esenţiale. Unul din motivele pentru care viaţa sexuală a atâtor persoane se reduce cu vârsta constă în faptul că trupurile lor au devenit mai slabe şi mai bolnăvicioase. Înţelepciunea Orientului şi numeroase studii psihologice occidentale au tras concluzia că exerciţiile fizice nu numai că ameliorează capacitatea sexuală, ci amplifică de asemenea dorinţele şi orgasmele corporale. Abdomenul, şoldurile, fesele şi coapsele sunt muşchi de talie mare a căror importanţă este primordială, la fel ca şi aceea a muşchiului PC, despre care am vorbit anterior. Întreţinerea unor muşchi viguroşi este esenţială pentru menţinerea unei bune vitalităţi sexuale. Deşi nataţia, joggingul şi alte sporturi occidentale reprezintă mijloace excelente de întreţinere a stării de sănătate (atâta timp cât nu se depăşeşte o anumită moderaţie), raporturile sexuale sunt cel puţin la fel de importante. Proverbul *„Ceea ce nu serveşte se pierde”* s-ar putea aplica foarte bine corpului masculin care îmbătrâneşte.

Potrivit taoiştilor, o mare cantitate de energie scapă prin anus şi muşchii fesieri. Urmăriţi să contractaţi fesele apropiindu-le şi veţi vedea în ce măsură aceşti muşchi puternici vă permit să vă păstraţi energia şi să o ascensionaţi de-a lungul coloanei vertebrale. Medicii taoişti consideră că un sfincter anal viguros reprezintă un semn de bună sănătate. Puteţi să vă întăriţi anusul şi muşchii fesieri prin exerciţiul următor. Acesta permite de asemenea eliberarea de stres, dinamizarea fizică şi dobândirea unui mai mare control sexual. Acest exerciţiu aduce un aport de energie la nivelul prostatei şi glandelor lui Cowper, ameliorează circulaţia sanguină şi amplifică erecţiile. Se consideră chiar că el favorizează vindecarea

hemoroizilor.

Exerciţiul 19

Întărirea anusului

1. Expiraţi complet pe nas, apoi pompaţi şi trageţi în sus muşchii anusului şi ai feselor câteva secunde (contractaţi şi relaxaţi muşchii într-o manieră repetată).

2. Inspiraţi lent şi destindeţi-vă.

3. Repetaţi etapele unu şi doi de 9, 18 sau 36 de ori, sau până când organele genitale şi anusul încep să se încălzească. Această energie se poate răspândi gradat până în zona capului, după care coboară la nivelul ombilicului, sau puteţi să o ascensionaţi conştient de-a lungul coccisului şi sacrumului, apoi de-a lungul coloanei vertebrale până în zona capului, urmând Orbita Microcosmică. Odihniţi-vă şi rotiţi energia de la nivelul capului în spirală de 18 – 36 de ori. Dacă vă simţiţi prea energizat, plasaţi limba în zona palatului, în partea de sus a gurii, pentru a permite energiei să coboare până la nivelul ombilicului (vezi capitolul trei).

Ejacularea şi îmbătrânirea

În acest stadiu, credem că este evident că cea mai mare cantitate de energie se pierde prin intermediul penisului, prin ejaculare. După cum explicam în capitolul trei, pentru bărbaţii care îmbătrânesc, raporturile sexuale fără ejaculare sunt cu atât mai importante cu cât ejacularea devine pentru aceştia din ce în ce mai obositoare, epuizându-le resursele fizice. Aşa cum am menţionat anterior, medicul chinez Sun Ssu-Miao, care a trăit în urmă cu mult timp, recomanda cuadragenarilor să nu ejaculeze mai mult de o dată la zece zile, cincuagenarilor o dată la douăzeci de zile, iar sexagenarilor să nu ejaculeze deloc. Acestea sunt cantităţi maximale, iar dacă vă puteţi transforma energia sexuală

prin ascensionare, cu cât veţi ejacula mai rar, cu atât mai bine vă veţi simţi. La început, acest lucru vi se va părea poate dificil, dacă nu vă aflaţi decât la primele experienţe de *kung-fu sexual,* dar după ce veţi simţi plăcerea orgasmelor non-ejaculatorii şi după ce veţi înţelege toate beneficiile acestora în ceea ce priveşte starea dumneavoastră de sănătate, veţi fi cu atât mai motivat şi veţi învăţa rapid. Dacă învăţaţi aceste tehnici din tinereţe, apetitul dumneavoastră pentru ejaculare se va diminua rapid şi nu veţi mai fi interesat de aceste chestiuni în timp ce îmbătrâniţi.

Sun Ssu-Miao oferea recomandările de mai sus cu un titlu pur informativ, fiind recomandabil să reduceţi gradat numărul de ejaculări la intervale mult mai mici decât deceniile. Acest lucru vă va permite să menţineţi în mod natural o frecvenţă proporţională a nevoii dumneavoastră în creştere de conservare a energiei. Este interesant de remarcat că până şi sexologii occidentali precum Masters şi Johnson recunosc că bărbaţii nu au nevoie să ejaculeze de fiecare dată când fac dragoste, îndeosebi după vârsta de cincizeci de ani. Ei au tras chiar concluzia că dacă bărbatul recunoaşte acest adevăr important, „el poate deveni un partener sexual potenţial dintre cei mai eficace". Odată în plus, vă recomandăm să nu deveniţi un obsedat al non-ejaculării şi să nu vă autopedepsiţi pentru singurul motiv că aţi ejaculat. Dacă vi se întâmplă să ejaculaţi, bucuraţi-vă de plăcerea specifică şi apreciaţi experienţa directă!

Păstraţi iubirea vie

În Occident, oamenii au tendinţa să creadă că iubirea şi pasiunea ating apogeul în noaptea nunţii, după care dispar la scurt timp. Motivele acestui declin nu sunt niciodată explicate cu claritate, insistându-se asupra faptului că după fazele pasionale specifice perioadei de seducţie, apare plictiseala. Pentru taoişti, noaptea nunţii

nu reprezintă decât începutul unei vieţi de iubire şi de intimitate în continuă creştere. Graţie tehnicilor de *kung-fu sexual,* iubirea şi sexul sunt mult mai plenare la vârsta de cincizeci de ani şi chiar la şaizeci de ani, decât la douăzeci de ani. Şi iată în continuare motivul.

Menţinerea polarităţii sexuale

Potrivit învăţăturii taoiste, atracţia pe care o simţim faţă de partenera noastră depinde de puterea sarcinii *yin-yang* dintre noi. Cu cât aceasta va fi mai mare, cu atât mai mare va fi pasiunea amoroasă care ne atrage unul către celălalt. Cu cât sarcina este mai redusă, cu atât pasiunea slăbeşte. Pierderea acestei energii este în realitate cea care face ca numeroase relaţii de cuplu să devină „plate" sau plicticoase (acelaşi motiv face ca numeroase cupluri să retrăiască din nou un avânt pasional după o absenţă mai îndelungată a unuia dintre cei doi parteneri, având în vedere că separarea provizorie are tendinţa să reîncarce polaritatea partenerilor).

Relaţiile sexuale cu ejaculare reprezintă una din cauzele principale ale diminuării şi dispariţiei acestei polarităţi. Atunci când bărbatul ejaculează, el se goleşte de energia sa *yang*. Mai mult sau mai puţin conştient, el începe să îşi dea seama că raporturile sexuale îl epuizează. Acest lucru poate genera din partea sa un anumit resentiment şi chiar o reacţie de retragere pe plan sexual. Clişeul cel mai răspândit este acela al soţului plin de avânt care trebuie să facă faţă unei soţii frigide; în realitate, bărbaţii influenţează în egală măsură cu femeile frecvenţa relaţiilor sexuale în cuplu. După un timp, epuizarea energiei bărbatului, şi în mod deosebit a încărcăturii de tip *yang,* poate antrena o scădere a interesului şi chiar un sentiment de plictiseală între cei doi parteneri.

Anumite cupluri se reîncarcă provizoriu dormind separat, sau petrecând un anumit timp separaţi unul de celălalt. Cultivarea în doi (descrisă în capitolul cinci),

permite cuplurilor să menţină această polaritate şi să păstreze o relaţie armonios polarizată. Iubirea nu are niciun motiv să slăbească, după cum nici plictiseala nu ar trebui să se instaleze. Insatisfacţia sexuală şi plictiseala reprezintă principalii factori care împing bărbaţii sau femeile către legături extraconjugale, chiar dacă motivaţiile recunoscute sunt mult mai numeroase şi mai variate. Menţinerea puterii de atracţie în relaţia dumneavoastră de cuplu va diminua dorinţa de a căuta în altă parte o amantă sau o iubită care să vă polarizeze. Plăcerea pe care o poate descoperi un cuplu armonios este o fântână inepuizabilă, dacă cei doi reuşesc să îşi conserve şi să facă schimb de energie sexuală. Un adept al orgasmului multiplu îşi descria astfel experienţa sa şi a partenerei sale: „Practica a aprofundat relaţia noastră, iubirea dintre noi s-a amplificat, iar atracţia magnetică pe care o dovedim astăzi unul faţă de celălalt pare să se intensifice cu fiecare minut”.

Contrar clişeului care afirmă că raporturile sexuale consacrate de taina căsătoriei nu sunt satisfăcătoare, majoritatea studiilor demonstrează că dimpotrivă, cuplurile căsătorite au relaţii sexuale mult mai *bune* între ele decât în exterior, în relaţiile extraconjugale. Bernie Silbergeld sublinia că bărbaţii şi femeile au tendinţa de a simţi o varietate *mai mică* şi senzaţii *mai slabe* în legăturile exterioare decât în interiorul cuplului lor, şi că femeile au tendinţa de a deveni mult mai orgasmice când sunt împreună cu soţii lor decât cu amanţii. De altfel, femeile nu sunt singurele care pot deveni mai orgasmice când sunt împreună cu soţii lor. Kinsey a descoperit că adeseori, bărbaţii nu reuşesc să aibă un orgasm în timpul legăturilor extraconjugale, în timp ce ei aproape că nu cunosc asemenea eşecuri când sunt împreună cu soţiile lor.

O sexualitate plenară şi satisfăcătoare nu reprezintă unicul avantaj pe care îl procură o relaţie pe termen lung.

Un studiu efectuat de Universitatea din Berkley a ajuns la concluzia că perechile căsătorite de multă vreme sunt mai fericite şi manifestă o afecţiune mai mare pe măsură ce îmbătrânesc. În societatea noastră, noi ridicăm adeseori osanale iubirii care se naşte, în varietăţi, literatură sau filmele de cinema, dispreţuind iubirea care ar putea exista la cuplurile mai în vârstă, pe care le considerăm golite de orice pasiune şi plicticoase. „Ne aşteptam să întâlnim o anumită oboseală în aceste relaţii – spune Robert Levenson, unul dintre cercetători – dar am descoperit cu totul altceva. Aceste relaţii sunt adeseori vibrante, vii, pline de emoţii, amuzante, sexy, intensitatea lor nefiind deloc slăbită de trecerea timpului". Cercetări recente din biologie sugerează că iubirea pe termen lung sporeşte producţia de endorfine, acei anestezianţi naturali ai organismului uman care procură celor doi parteneri un sentiment de seninătate şi de securitate.

Cuplurile care preferă să se iubească fără să se căsătorească pot întreţine relaţii sexuale la fel de intime şi de benefice ca şi acelea care au primit diploma aprobării oficiale a statului, pornind din momentul în care practică uniunea dintre *yin* şi *yang*. Este util să ne reamintim mereu că este nevoie de ani şi ani de experienţă pentru a atinge cele mai înalte culmi de intimitate fizică, emoţională şi spirituală, şi pentru a controla perfect uniunea dintre *yin* şi *yang.* Taoiştii susţineau că este nevoie de şapte ani pentru a cunoaşte corpul unei femei, alţi şapte pentru a-i cunoaşte mintea, şi încă şapte pentru a-i cunoaşte sufletul. Proverbul nu înseamnă însă că după această perioadă nu mai aveţi nimic de descoperit şi că veţi începe să vă plictisiţi, ci pur şi simplu că este nevoie de 21 de ani pentru a ajunge să vă cunoaşteţi cu adevărat.

Anotimpurile vieţii noastre sexuale

Relaţiile nu sunt liniare, iar taoiştii o ştiau prea bine. O relaţie de cuplu nu poate atinge ca prin magie o culme

absolută în chiar noaptea nunţii (de altfel, nici într-o altă noapte anumită). Ea trece întotdeauna prin diferite faze de creştere şi descreştere, precum luna; aceste faze sunt legate de ciclurile familiei, de muncă, sănătate şi natură. Este important să fiţi conştienţi de existenţa şi influenţa acestor cicluri, indiferent dacă vă aflaţi în dormitor sau în altă parte.

Este primordial să comunicaţi cu partenera dumneavoastră în legătură cu acest subiect, să deveniţi conştient de propriile sale faze crescătoare şi descrescătoare ale dorinţei şi să vorbiţi împreună, astfel încât niciunul nici celălalt să nu se simtă judecat sau blamat. Numeroase femei (şi un număr din ce în ce mai mare de bărbaţi) constată că există o corelaţie directă între dorinţa partenerului/partenerei lor şi propriul grad de seducţie. Este important să nu căderi în această capcană, realizând că sexualitatea este legată de mintea dumneavoastră, de inima şi de sufletul dumneavoastră, în egală măsură cu corpul dumneavoastră.

Materialismul occidental ne încurajează să ne considerăm corpul precum o marfă sau un obiect. Suntem învăţaţi cu simboluri precum sânii bombaţi ai unei femei sau vintrea plată şi dură a unui bărbat, cu fetişuri şi fantezii fără sfârşit generate de mass-media şi de publicitate. Astfel, în timp ce corpul nostru îmbătrâneşte, noi ne gândim adesea că ar fi cazul să încetăm să mai facem dragoste, sau că ar trebui să căutăm partenere „noi şi de o calitate superioară”. Taoiştii consideră că trupul fizic este dinamic şi că încărcătura amoroasă provine din interacţiunea dintre energiile subtile între două fiinţe spirituale, ea neputând fi redusă la simpla încleştare dintre două corpuri dure şi statice.

Joseph Kramer explică în ce constă diferenţa dintre abordarea taoistă a sexualităţii şi modelul nostru occidental: „În tradiţia orientală, contactul vizual trebuie

să aibă loc aproape tot timpul între bărbatul şi femeia care fac dragoste. Sunt pe punctul de a face dragoste cu *tine*, respir împreună cu *tine*, mă relaxez împreună cu *tine*, inima mea este legată de inima *ta*, părţile mele genitale sunt unite cu părţile *tale* genitale. În relaţia taoistă, sexualitatea este considerată mult mai plenară la şaizeci de ani decât la douăzeci de ani". Picioarele, stomacurile şi părţile genitale îmbătrânesc cu siguranţă, dar ochii nu fac decât să crească în înţelepciune.

Sexualitatea începe mult înainte să vă atingeţi

Având în vedere că sexul este o forţă dinamică, trebuie să fiţi extrem de conştient de energia pe care o investiţi în el. Relaţiile sexuale încep cu circa 48 de ore înainte să faceţi dragoste la modul concret; energia şi emoţiile pe care le-aţi acumulat în timpul acestei perioade vă urmează apoi în pat. Astfel, cu o zi sau două înainte să faceţi dragoste, urmăriţi să transformaţi emoţiile dumneavoastră negative sau să le depăşiţi, îndeosebi mânia, care blochează schimbul de energie între două fiinţe. Cu cât sunteţi mai calm şi mai relaxat atunci când începeţi, cu atât mai uşor vă va fi să atingeţi niveluri mai înalte de extaz şi de intimitate. Este evident că nu există niciun cuplu care să se pregătească cu două zile înainte de a face dragoste; de aceea, vă recomandăm să fiţi conştient în permanenţă de emoţiile dumneavoastră, urmărind să lucraţi continuu asupra lor.

Preludiile amoroase încep la rândul lor cu mult înainte să vă atingeţi. Cadrul pe care îl creaţi, lumânările, muzica relaxantă şi cuvintele romantice şi pline de iubire – vă vor ajuta să vă armonizaţi energiile. În timp ce faceţi dragoste şi după aceea, asiguraţi-vă că sunteţi cu adevărat prezent alături de partenera dumneavoastră: gândiţi-vă la contactul vizual. Urmăriţi să experimentaţi maniere mai profunde de a simţi prezenţa celuilalt; actul amoros nu reprezintă un simplu *montagne-russe*, o plăcere brutală şi

efemeră.

Dacă relaţiile dumneavoastră sexuale devin rutiniere sau mecanice, este mai bine să vă opriţi o anumită perioadă de timp. Acest lucru va permite reîncărcarea tensiunii polare dintre dumneavoastră şi partenera dumneavoastră. Nu uitaţi însă importanţa atingerii şi a intimităţii. Renunţarea la a mai face dragoste nu înseamnă că nu vă mai puteţi îmbrăţişa, săruta, sau că este necesar să renunţaţi la intimitatea afectivă. Dimpotrivă, respectarea „postului sexual" vă poate permite să vă îmbogăţiţi aceste aspecte ale relaţiei dumneavoastră de cuplu, care sunt la fel de importante, şi chiar esenţiale, pentru viaţa dumneavoastră. Centraţi-vă atenţia asupra calităţii iubirii dumneavoastră, iar calitatea relaţiilor dumneavoastră sexuale se va ameliora în mod natural.

Ciclurile dorinţei

Vă veţi da seama rapid că ciclurile dumneavoastră sexuale nu coincid întotdeauna. În anumite momente, dorinţa dumneavoastră este mai puternică decât a partenerei, în timp ce în alte momente, raportul se inversează. Nicio fiinţă care se află cu adevărat în contact cu trupul şi cu emoţiile sale nu ar putea dori să întreţină raporturi sexuale tot timpul. Dar ce trebuie făcut atunci când unul dintre dumneavoastră doreşte să facă dragoste, în timp ce celălalt nu? Există mai multe posibilităţi, care corespund diferitelor maniere de a face dragoste.

Să presupunem că în această seară dumneavoastră sunteţi cel care manifestă dorinţa sexuală, nu şi partenera dumneavoastră. Desigur, dacă partenera dumneavoastră este interesată, ea vă poate oferi o plăcere orală sau manuală. Dacă ea nu are chef, ea va accepta poate să vă mângâie în timp ce vă oferiţi singur plăcere. Dacă nici lucrul acesta nu o atrage prea mult, ea v-ar putea mângâia într-o manieră non-sexuală. Se poate schimba o mare cantitate de energie puternică şi curativă prin simpla

atingere (exerciţiul Meditaţiei Tactile, descris în capitolul opt, este o asemenea posibilitate).

Dacă manifestaţi o dorinţă sexuală puternică, în timp ce partenera dumneavoastră nu este deloc interesată, puteţi să faceţi dragoste cu dumneavoastră înşivă (prin autocultivare erotică). Vă reamintim că orice fiinţă dispune deopotrivă de energii *yin* şi *yang,* aspecte feminine şi masculine, în interiorul ei. Relaţiile sexuale cu sine însuşi, sau uniunea celor două aspecte, reprezintă o parte extrem de importantă a practicii taoiste. Michael Winn explică: „Este posibil să utilizaţi energia sexuală a organelor genitale şi a rinichilor, precum şi energia iubirii din inimă, într-o meditaţie. Această practică meditativă, cunoscută sub numele de Metoda Focului şi a Apei, vă permite să faceţi literalmente dragoste cu dumneavoastră înşivă şi să atingeţi un nivel de orgasm încă şi mai elevat, care dizolvă frontierele dintre corp şi spirit. Această practică reprezintă de asemenea sursa unui mare număr de beneficii pentru starea dumneavoastră de sănătate şi era cunoscută în mod tradiţional ca o metodă de vindecare a corpului şi a sufletului".

Datorită ruşinii care înconjoară masturbarea în societatea occidentală, numeroase persoane se simt prea jenate pentru a-şi oferi singure plăcere în faţa altora, chiar dacă este vorba de propria lor parteneră. Dacă veţi reuşi totuşi să abordaţi acest aspect natural al sexualităţii umane într-un dialog sexual deschis, vă veţi da seama că puteţi armoniza ciclurile dumneavoastră sexuale individuale cu uşurinţă, oferindu-vă simultan o plăcere imensă.

Integrarea energiei sexuale în viaţa de zi cu zi

Adeseori, oamenii se îndreaptă către sexualitate atunci când nu au nevoie decât de o simplă mângâiere plină de iubire. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: „Pentru mine, cea mai mare descoperire a

constat în faptul că puteam avea relaţii sexuale rămânând îmbrăcat, stând pur şi simplu alături de fiinţa iubită şi împărtăşindu-ne reciproc energia. Simpla atingere este o senzaţie extrem de sexuală, iar dacă ne ţinem de mână, putem simţi circulaţia energiei sexuale prin întregul nostru corp. Aceasta este adevărata libertate sexuală: sexualitatea nu mai reprezintă o activitate pe care trebuie să o practicăm periodic. Ea se integrează în toate aspectele vieţii de zi cu zi, pe care o colorează în mii de nuanţe, amplificându-i intensitatea, interesul şi pasiunea, pretutindeni şi în orice moment".

Fanteziile

Numeroşi sexologi recomandă o viaţă activă din punct de vedere al fanteziilor sexuale, considerând că acestea vă pot ajuta cu adevărat să generaţi energie sexuală atunci când vă oferiţi plăceri erotice. Când vă aflaţi în compania partenerei dumneavoastră există însă riscul de a vă pierde în propriile fantezii sexuale. Schimbul de energie *yin* şi *yang* cu partenera dumneavoastră este real, şi nu imaginar. Dacă vă focalizaţi atenţia sexuală asupra unei iubite idealizate sau a unei imagini pornografice, nu veţi mai putea simţi fluxul real şi profund de energie care traversează corpurile dumneavoastră. Fanteziile vă împiedică să fiţi prezent şi să apreciaţi ceea ce există cu adevărat fantastic la partenera dumneavoastră şi în propriul dumneavoastră potenţial de a face experienţa comună a culmilor extazului amoros.

Ritmurile naturale

În sfârşit, urmăriţi să observaţi ritmurile dumneavoastră şi cele ale naturii. Evitaţi să faceţi dragoste imediat după o masă prea grea, când corpul dumneavoastră trebuie să-şi consacre aproape tot sângele şi întreaga energie activităţii de digestie (atunci când vă simţiţi ghiftuiţi). După un act sexual este bine să vă simţiţi satisfăcut, dar nu saturat, simţind încă un pic de dorinţă.

Dacă vă simţiţi bolnav, este preferabil ca partenera dumneavoastră să se afle în poziţia deasupra atunci când faceţi dragoste, pentru ca dumneavoastră să puteţi absorbi energia sa binefăcătoare şi curativă. Urmăriţi de asemenea ciclurile anotimpurilor. Plantele şi animalele se reproduc întotdeauna primăvara. Oamenii sunt unici prin capacitatea lor de a face dragoste pe durata întregului an, dar nu trebuie să vă aşteptaţi să fiţi la fel de activ din punct de vedere sexual toamna sau iarna faţă de primăvară sau vară.

Kung-fu sexual vă permite să găsiţi un potenţial de relaţii sexuale care depăşesc de departe tot ce cunosc majoritatea fiinţelor umane pe plan amoros, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să atingeţi aceleaşi culmi de extaz de fiecare dată când întreţineţi relaţii intime cu partenera dumneavoastră. Ascultaţi ritmurile corpurilor dumneavoastră şi fluctuaţiile propriilor dorinţe.

Evitaţi supralicitările

De fiecare dată când o nouă posibilitate sexuală este prezentată cititorilor occidentali, aceştia au spontan tendinţa de a supralicita. După ce au fost „descoperite" orgasmele feminine, s-a aflat subit că diverse cupluri au început să aibă orgasme simultane. După ce anumite femei s-au dovedit a fi multiorgasmice şi au făcut mărturii despre Punctul G, mulţi s-au grăbit să susţină că toate femeile sunt capabile de acelaşi lucru. Orice bărbat are potenţialul de a deveni multiorgasmic şi de a cunoaşte orgasmul întregului corp, dar aceasta nu înseamnă că toţi bărbaţii vor dori să facă sistematic această experienţă. Urmăriţi să evitaţi aşteptările şi anxietatea legate de performanţă. Tehnicile sexuale taoiste mai sunt numite uneori şi *Iubirea care vindecă*. Preocupaţi-vă de iubire şi de vindecare, a dumneavoastră şi partenerei dumneavoastră, iar restul va veni de la sine şi „vi se va da chiar înzecit".

Fără iubire liberă

În prezent, monogamia revine în forţă, fiind considerată o precauţie elementară de igienă. Monogamia reprezintă mult mai mult decât o exigenţă penibilă, specifică epocii noastre. Dacă dispuneţi de o parteneră cu care vă aflaţi în armonie, ea poate constitui creuzetul unui proces alchimic de plăcere fizică, intimitate emoţională şi evoluţie spirituală.

Dacă acumularea oarbă de energie sexuală ar fi fost ţelul tehnicilor de *kung-fu sexual,* ar fi de dorit să vă culcaţi cu cât mai multe persoane posibile, schimbând energie cu fiecare dintre ele. Şi nu este mai puţin adevărat că anumite texte din antichitate recomandă această practică. În realitate, ceea ce contează nu este numai cantitatea de energie sexuală, ci şi calitatea ei. Obiectivul real al practicilor de *kung-fu sexual* este transmutarea finală a energiei din forma sa pur sexuală în forme mai rafinate şi mai subtile, legate de iubire, de suflet şi de spirit.

Energia sexuală şi emoţiile

Dacă vă culcaţi cu fiinţe care manifestă adeseori emoţii negative (precum mânia sau tristeţea), puteţi recepta emoţiile lor. Oricare ar fi cantitatea de latex pe care o puteţi plasa între dumneavoastră şi partenera dumneavoastră, veţi schimba întotdeauna energie emoţională şi spirituală (precum şi sexuală). De aceea, vă recomandăm să evitaţi violarea propriei integrităţi corporale, emoţionale şi spirituale, făcând dragoste cu persoane pe care nu le respectaţi şi pe care nu le iubiţi cu adevărat. Atunci când vă alegeţi o parteneră, vă alegeţi simultan un destin spiritual.

În realitate, bărbaţii (şi femeile) care nu au găsit încă o parteneră de cuplu prezintă pulsiuni sexuale care reclamă o satisfacere imediată, precum o senzaţie de mâncărime care impune să fie scărpinată pe loc. Dacă vă aflaţi într-o asemenea situaţie, aveţi tot interesul să

practicaţi autocultivarea erotică, să învăţaţi să vă puneţi în mişcare şi să vă transformaţi energia sexuală. Această perioadă de antrenament vă va permite să vă rafinaţi nivelul energetic intern; veţi sfârşi prin a atrage o parteneră la fel de conştientă, de matură şi de evoluată ca şi dumneavoastră. Dacă vă culcaţi cu o fiinţă pe care nu o iubiţi, energia dumneavoastră se va afla în dizarmonie, ceea ce va avea drept consecinţă o stare de epuizare sau anumite dezechilibre. Din acest motiv este important să nu faceţi dragoste cu partenera dumneavoastră decât în momentele în care simţiţi faţă de ea o iubire veritabilă şi autentică. Dacă vă simţiţi obligat să vă culcaţi cu femei pe care nu le iubiţi, urmăriţi să le trataţi cu cea mai mare blândeţe şi afecţiune. În caz contrar, nu veţi reuşi niciodată în practicile de *kung-fu sexual*.

Numeroşi bărbaţi se simt cu adevărat atraşi de relaţii multiple, nefiind satisfăcuţi de o singură femeie. Totuşi, puţini sunt aceea care pot iubi cu adevărat mai multe femei simultan, continuând să rămână într-o stare de seninătate interioară. În cazul în care consideraţi că acest lucru este posibil, pregătiţi-vă să consacraţi eforturi imense pentru a urmări să transformaţi şi să echilibraţi energiile lor corespunzătoare.

Vă reamintim că energia sexuală amplifică emoţiile. Sexul este instrumentul cel mai puternic care vă poate permite să cultivaţi o relaţie de cuplu şi să reuniţi două vieţi, dar tot el poate deveni o armă redutabilă prin care aceste legături pot fi desfăcute, lăsând în urma sa cicatrice durabile. Aşa cum au învăţat pe pielea lor un mare număr de persoane care au făcut experienţa revoluţiei sexuale din anii ’60, în realitate nu există „iubire liberă”: cunoaşterea sexuală nu poate fi dobândită decât plătind un preţ mare, motiv pentru care trebuie venerată.

Educaţia fiilor noştri

Suntem convinşi că nimeni nu v-a vorbit vreodată

despre *kung-fu sexual* în timpul copilăriei sau adolescenţei dumneavoastră, înainte de a descoperi sexualitatea. Puţini sunt aceia care au avut o asemenea şansă. Majoritatea băieţilor nu învaţă practic nimic în legătură cu acest subiect, sau cel puţin nimic care să le folosească cât de cât. Ei sunt lăsaţi să tatoneze în obscuritate, în căutarea intimităţii şi a plăcerii sexuale. După cum explică un adept al orgasmului multiplu: „Pentru mine, descoperirea sexualităţii taoiste a reprezentat o întâlnire cu o serie de informaţii şi de tehnici care mi-aş fi dorit să-mi fie explicate încă de la început. Mi-am dat imediat seama că aceasta este maniera corectă de a face dragoste, iar vechea mea abordare a sexualităţii mi s-a părut subit ridicolă, jenantă şi chiar egoistă”. Aveţi acum ocazia să vă ajutaţi fiii să nu mai cadă victimă unei situaţii asemănătoare, ajutându-i să evite majoritatea temerilor şi frustrărilor despre care se presupune în mod greşit că fac parte integrantă din procesul de creştere către starea de adult.

Primele explicaţii

Cei doi părinţi au un rol important în educaţia sexuală fiilor şi fiicelor lor, dar cum această carte este înainte de toate adresată bărbaţilor, vom vorbi îndeosebi despre taţi şi despre fii, deşi foarte multe lucruri le vor fi deopotrivă folositoare mamelor şi fiicelor. Atunci când majoritatea oamenilor se gândesc la acest gen de discuţii asupra sexului între tată şi fiu, ei au în vedere în general celebrele explicaţii aiuritoare referitoare la păsărele şi la albine specifice pubertăţii (şi culturii anglo-saxone, n.t.). În zilele noastre, copiii noştri cresc însă mult mai repede şi nu mai suportă acest gen de discuţii pitoreşti, dar desuete, care nu abordează cu francheţe chestiunea şi nu au niciun fel de utilitate reală. De altfel, considerăm că este o eroare să aşteptaţi adolescenţa pentru a începe să stabiliţi cu fiul dumneavoastră un dialog pe tema sexualităţii.

Dacă reuşiţi să aveţi o relaţie deschisă cu fiul dumneavoastră, o asemenea discuţie nici nu va fi necesară. Curiozitatea copiilor pe tema sexualităţii începe devreme, iar propria sexualitate se trezeşte încă şi mai precoce. Orice fiinţă care a observat un băieţel care îşi atinge penisul şi scrotul, trăgând de ele (uneori cu foarte multă forţă!) poate să-şi dea seama că aceasta nu este o explorare întâmplătoare. Băiatul simte atunci o plăcere autentică, cu mult mai mare decât dacă s-ar trage, spre exemplu, de urechi.

Chiar şi bebeluşii sunt fiinţe sexuale, sau cel puţin *senzuale*, având în vedere că noi obişnuim să asociem sexualitatea cu stadiile de dezvoltare ulterioare. Totuşi, plăcerea lor fizică şi genitală este indiscutabilă, în pofida oricăror eforturi de a o nega. Freud numea senzualitatea infantilă „perversitate polimorfă", dar în realitate nu există nimic pervers la ea: perversitatea rezidă mai degrabă în tentativele noastre de a o reprima sau de a o refula. Maniera în care reacţionaţi la explorările şi la întrebările fiului dumneavoastră asupra propriului său corp şi asupra corpului dumneavoastră va fi plină de învăţăminte pentru el, forjându-i o primă atitudine faţă de sexualitate. *Dezvoltarea unei atitudini sănătoase plină de dragoste faţă de propria dumneavoastră sexualitate, şi încurajarea fiului dumneavoastră să aibă o atitudine similară, reprezintă primul serviciu care i-l puteţi face.*

Relaţia cu partenera

Instruirea copiilor asupra sexualităţii începe prin observarea părinţilor lor. Maniera în care vă trataţi soţia sau iubita va fi un model pentru fiul dumneavoastră, pentru modul în care va trata mai întâi fetiţele, iar mai târziu iubitele. Educaţia sexuală este într-adevăr o chestiune de ucenicie, de învăţare a unor roluri specifice fiecărui sex, a comunicării şi iubirii. Exemplul pe care îl daţi va avea un impact mult mai mare asupra fiului

dumneavoastră decât cuvintele care i le-aţi putea adresa, astfel încât nu uitaţi că educaţia pe care i-o daţi continuă în fiecare clipă, atunci când ţipaţi în gura mare unul la altul, sau când vă ţineţi de mână.

În cultura noastră, oamenii sunt îngrijoraţi la gândul că copii lor îi pot vedea manifestând o afecţiune fizică reciprocă, dar în realitate nu există nimic rău în faptul că aceştia asistă la acest gen de exprimare a iubirii. Problema reală este cea opusă, care le interzice copiilor să fie martorii iubirii dintre părinţii lor. Absenţa unor asemenea contacte nu face altceva decât să îi lase pe copii să se întrebe dacă părinţii lor se iubesc cu adevărat, privându-i de un model asupra manierei în care ar trebui să îşi manifeste afecţiunea faţă de o parteneră. *Exemplul personal al unei relaţii de cuplu sănătoase, plină de iubire, este cel de-al doilea serviciu pe care i-l puteţi aduce fiului dumneavoastră (şi deopotrivă propriului dumneavoastră cuplu).*

Raporturile personale cu fiul dumneavoastră

Bărbaţii din generaţia noastră se implică mult mai mult în îngrijirea fiilor lor decât cei din generaţiile precedente, ceea ce conduce în mod natural la relaţii mai afectuoase şi mai pline de iubire între taţi şi fii. Totuşi, un mare număr de părinţi se simt încă stânjeniţi să îşi exprime afecţiunea faţă de fiii lor, îndeosebi într-o manieră fizică, care constă în a-i îmbrăţişa şi a-i săruta. Dacă mai fac acest lucru atunci când copiii lor sunt mici, ei încetează complet de îndată ce aceştia cresc puţin. De multe ori aceşti părinţi nu au trăit ei înşişi experienţa unei asemenea iubiri din partea părinţilor lor, neavând astfel la dispoziţie un model comportamental care să îi ajute acum să îşi exprime afecţiunea.

Anumiţi bărbaţi îşi imaginează că dacă ar manifesta o afecţiune prea mare faţă de fiii lor, aceştia ar deveni prea blegi, efeminaţi sau chiar homosexuali. Deşi nimic nu

dovedeşte acest lucru, este clar că fobia anti-homosexuală din societatea noastră îi împiedică pe bărbaţi să îşi exprime afecţiunea unul faţă de celălalt, chiar dacă este vorba de propriii lor copii. În decursul ultimilor zece ani, au apărut şi alte temeri care îi împiedică pe taţi să îşi manifeste fizic afecţiunea faţă de fiii sau fiicele lor. Preocuparea legitimă faţă de protejarea copiilor de incest sau de alte abuzuri sexuale a dat naştere unei suspiciuni generale legate de orice gest de afecţiune fizică din partea bărbaţilor.

Atingerea constituie una dintre nevoile umane cele mai fundamentale, şi numeroase studii dovedesc că bebeluşii care nu sunt atinşi şi mângâiaţi în suficientă măsură, mor. Dar nou-născuţi nu sunt singurii care au nevoie de contact fizic. Fiul dumneavoastră va avea nevoie de atingerea dumneavoastră afectuoasă pe durata întregii sale vieţi. Nu trebuie totuşi să fiţi surprinşi dacă fiul dumneavoastră va traversa faze în decursul cărora va refuza afecţiunea dumneavoastră, îndeosebi în adolescenţă; aceasta este perioada în care doreşte să devină mai independent şi în care este mai preocupat de opinia tovarăşilor lui. Totuşi, dacă aţi ştiut să întreţineţi raporturi deschise şi afectuoase cu el, această separare nu va dura prea mult timp. Actorul şi specialistul în arte marţiale Chuck Norris îşi amintea de una dintre cele mai mari bucurii pe care le-a trăit în timp ce îşi creştea cei doi fii: „Una dintre cele mai mari bucurii pe care le am astăzi constă în a-mi vedea fiii adulţi care nu se simt deloc stânjeniţi să mă îmbrăţişeze atunci când ne reîntâlnim sau ne despărţim pentru o anumită perioadă de timp, chiar dacă se află în faţa altor persoane, precum şi faptul că vin adeseori la mine ca să îmi ceară sfatul sau chiar ajutorul în cazul în care au probleme”.

Afecţiunea fizică nu reprezintă decât una dintre componentele unei relaţii pline de iubire. Sentimentul de

intimitate afectivă şi de respect pentru fiul dumneavoastră este esenţial pentru a menţine un dialog deschis. Chuck Norris, al cărui tată era alcoolic, explică în continuare cum a urmărit să ofere fiilor săi un altfel de model: „Am dorit tot timpul ca fiii mei să ştie că sunt prezent, că se pot baza pe mine şi că voi fi întotdeauna alături de ei. Am fost extrem de apropiat de fiii mei. M-am jucat cu ei, le-am ascultat problemele sau i-am ţinut în braţe atunci când se simţeau răniţi, şi am împărtăşit împreună cu ei majoritatea evenimentelor majore, a crizelor sau succeselor din vieţile lor". Dacă veţi şti să vă ascultaţi fiul şi să îi ascultaţi sentimentele şi temerile, aceasta îi va permite să ştie că el se va putea baza întotdeauna pe dumneavoastră. Dacă acceptaţi să îi ascultaţi durerile, el va împărtăşi cu dumneavoastră şi plăcerile sale. *Construirea unei relaţii sănătoase şi plină de iubire cu fiul dumneavoastră este fără nicio îndoială serviciul cel mai mare pe care i-l veţi face.*

Împărtăşiţi sexualitatea taoistă cu fiul dumneavoastră

La fel cum nimeni nu este prea bătrân pentru a beneficia de taoism, este preferabil ca o fiinţă să aibă acces la această cunoaştere plină de înţelepciune cât mai devreme posibil, pentru a obţine cele mai mari beneficii. Acest lucru este valabil şi pentru fiii dumneavoastră. Dacă veţi reuşi să împărtăşiţi împreună cu ei o parte din înţelepciunea taoistă prezentă în această carte, îi veţi ajuta să evite numeroase suferinţe şi o risipă inutilă de energie. Având în vedere că practicile sexuale se fac în particular, fiul dumneavoastră nu le va putea învăţa observându-vă direct. *Kung-fu sexual* este un domeniu pe care va trebui să i-l descoperiţi prin cuvinte, ale dumneavoastră sau ale altor persoane. Chiar înainte de a deveni direct interesaţi de sex, băieţii posedă în ei energia sexuală. La fel ca şi bărbaţii, băieţii au erecţii şi se simt excitaţi pentru diverse

motive, spre exemplu din plictiseală (vă mai amintiţi de acele erecţii din timpul orelor de matematică?). Un adept al orgasmului multiplu îşi amintea propria sa experienţă: „Fiul meu m-a strigat într-o dimineaţă din toaletă: Tăticule, tăticule, nu reuşesc să fac pipi". Am intrat şi am remarcat că se trezise cu o erecţie, ceea ce îl împiedica să urineze. L-am învăţat atunci Aspiraţia la Rece, pe care a început să o folosească începând din acea zi pentru a-şi controla într-o oarecare măsură energia sexuală". De multe ori, băieţii sunt torturaţi de incapacitatea lor de a înţelege şi de a-şi controla propria energie sexuală. Dacă puteţi să vă ajutaţi fiii să îşi canalizeze această energie, îi veţi ajuta astfel să evite o imensă frustrare şi suferinţă în acest domeniu vital.

Nu este mai puţin adevărat că tinerii nu reuşesc adeseori să înţeleagă taoismul. După cum spunea dr. Sun Ssu-Miao în lucrarea sa *Prescripţii nepreţuite*: „Atunci când bărbatul este prea tânăr, el nu înţelege în general taoismul. Chiar dacă aude vorbindu-se sau chiar dacă citeşte despre ele, el are puţine şanse să practice aceste principii. Adevărata conştientizare a profunzimii taoismului nu vine decât odată cu vârsta, când bărbatul devine mai matur, dar şi mai vulnerabil. Se întâmplă uneori ca în acest stadiu, înţelegerea dobândită să vină prea târziu, căci la această vârstă bărbatul este prea bolnav pentru a mai putea să beneficieze plenar de ea".

Este recomandabil să profitaţi de ocaziile în care fiul dumneavoastră vine la dumneavoastră pentru a vă solicita sfatul, sau îi puteţi dărui această carte sau alte lucrări similare, explicându-i că v-aţi fi dorit să cunoaşteţi aceste practici la vârsta lui. Dacă veţi lăsa această carte la vedere, s-ar putea ca el să o remarce singur, dar este important să îl faceţi să înţeleagă că nu este obligat să se încuie în cameră sau în sala de baie pentru a o consulta. Dacă sunteţi îngrijorat că fiul dumneavoastră are o vârstă prea fragedă pentru a citi acest gen de cărţi asupra

sexualităţii, vă putem spune că vârsta cea mai potrivită este pur şi simplu aceea în care curiozitatea se trezeşte într-o măsură suficient de mare pentru ca el însuşi să dorească să aibă asemenea lecturi. Puteţi să vă liniştiţi, căci oricum el nu le va citi înainte de a fi pregătit, iar pe de altă parte, atunci când momentul este copt, el va învăţa oricum dintr-o sursă sau alta ceea ce doreşte să ştie.

Sexualitate, secret şi Tao

După cum credem că am reuşit să clarificăm în această lucrare, spre deosebire de alte tradiţii spirituale, taoismul ne încurajează să ţinem seama de faptul că suntem fiinţe încarnate şi că orice evidenţă a sexualităţii este o componentă esenţială a umanităţii noastre. Pentru majoritatea occidentalilor cărora le este ruşine de corpul lor într-o manieră sau alta, aceasta este o idee cu adevărat revoluţionară. În mod ironic (alţii ar spune ipocrit), cultura occidentală ne gâdilă în mod constant libidoul, condamnându-l însă simultan. Astfel, pentru majoritatea oamenilor care sunt obişnuiţi să vadă sexul utilizat la vânzarea berii sau a automobilelor, este cu adevărat uluitor să afle că sexualitatea poate fi privită şi ca o practică sexuală.

Am încercat prin această lucrare să vă ajutăm să descoperiţi vechile intuiţii taoiste asupra iubirii şi a relaţiilor amoroase, precum şi maniera în care le putem utiliza astăzi. Chiar dacă nu practicaţi nicio altă cale spirituală, limitându-vă la tehnicile descrise în această carte, viaţa voastră va fi enorm îmbogăţită. Ar fi însă o eroare dacă nu am explica faptul că sexualitatea nu reprezintă decât un aspect printre altele al practicii taoiste şi că există în această tradiţie idei şi exerciţii la fel de puternice şi de eficiente pentru cultivarea corpului, emoţiilor, minţii şi sufletului, chiar şi în afara dormitorului.

Tradiţiile medicale ale taoismului, cunoscute în Occident sub numele de medicină chineză sau

acupunctură, au ajutat nenumărate persoane să îşi regăsească starea de sănătate; exerciţiile de *„Chi-Kung (qi gong) ”* şi cele de *„T’ai Chi Ch’uan (Tai Ji Quan) ”* au constituit fundamentul artelor marţiale interne, răspândite astăzi în întreaga lume; iar textul filosofic central al taoismului, *Tao Te Ching* (pronunţat *Dao de Djing*), este una din lucrările de literatură mondială cele mai traduse şi cele mai citite. În plus, în decursul ultimilor douăzeci de ani, artele practicate în dormitor au început să transforme vieţile sexuale ale foarte multor persoane din întreaga lume. Taoismul posedă o înţelepciune practică aproape nelimitată, o înţelepciune care poate ajuta persoane de toate religiile să ducă o viaţă mai sănătoasă şi mai plină de sens. După cum menţionam în introducere, Mantak Chia şi soţia sa, Maneewan, au pus la punct un curs de Tao Curativ şi au scris un mare număr de lucrări în care explică componentele acestui sistem de sănătate. Dacă sunteţi interesaţi să exploraţi şi alte aspecte ale acestei practici, citiţi celelalte lucrări de Tao Curativ; dacă sunteţi interesat îndeosebi de continuarea lecturilor pe tema plăcerilor sexuale, puteţi citi cele două lucrări mai avansate ale lui Mantak Chia: *Secretele taoiste ale iubirii* şi *Tao al iubirii regăsite: cultivarea energiei sexuale feminine*.

Filosofia şi practicile prezentate în această carte au rămas de-a lungul mileniilor secrete păstrate cu stricteţe, transmise numai de la maestru la discipol, după ani lungi de antrenament. Le-am prezentat totuşi în această carte pentru că suntem convinşi că civilizaţia umană poate beneficia astăzi prin difuzarea lor. Confuzia carnală este una din nenumăratele dileme cărora trebuie să le facem faţă în zilele noastre, iar dacă vom reuşi să ne vindecăm pe noi înşine, armonizându-ne relaţiile de cuplu, vom putea începe să vindecăm şi planeta-mamă, căci potrivit taoismului, noi facem parte din natură în egală măsură în

care aceasta face parte din noi. Suntem convinşi că această vindecare trebuie să înceapă în dormitor, căci acesta este locul în care este concepută generaţia următoare. Perpetuarea umanităţii este posibilă prin iubire şi prin sexualitate, şi tot iubirea şi sexualitatea ne pot permite să ne transformăm fiinţa până la apogeu. Oricum, faptul că nu aţi fost nevoiţi să plătiţi un milion de taleri de aur sau să petreceţi un deceniu în compania unui maestru pentru a învăţa acest gen de învăţături nu înseamnă că acestea nu ar trebui luate în serios sau apreciate la justa lor valoare. Preţuiţi-le, iar ele vă vor recompensa în nenumărate maniere. Citiţi-le, recitiţi-le, practicaţi-le şi împărtăşiţi-le cu alţii. Cu cât veţi oferi mai multă plăcere altora, cu atât mai multă plăcere veţi primi dumneavoastră înşivă. Cu cât veţi face mai mult bine altora, cu atât mai mult veţi beneficia dumneavoastră înşivă. Acesta este adevăratul secret al sexualităţii taoiste.